

Opinnäytetyö (AMK)

Fysioterapian ja Toimintaterapian koulutusohjelma

2013

Mirva Lindström ja Marianne Muurinen

MIKÄ JAVIERIA LIIKUTTAA?

– Tutkielma kansainvälisten opiskelijoiden
fyysisestä aktiivisuudesta ja sen tukemisesta



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Fysioterapian ja Toimintaterapian koulutusohjelma

Lokakuu 2013 | 43 sivua + 3 liitettä

Anu Kuikkaniemi ja Päivi Mäkilä

Mirva Lindström ja Marianne Muurinen

MIKÄ JAVIERIA LIIKUTTA?

- Tutkielma kansainvälisten opiskelijoiden fyysisestä aktiivisuudesta ja sen tukemisesta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kuinka fyysisesti aktiivisia Turun Ammattikorkeakoulun kansainväliset opiskelijat ovat ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat. Tavoitteena oli selvittää kansainväliselle yksikölle miten opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta voitaisiin tukea vieraassa kulttuurissa opintojen ohella jatkossa paremmin. Opinnäytetyö toteutettiin fysioterapian ja toimintaterapian koulutusohjelmien yhteistyönä.

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkielmana, jossa aineistokeruumenetelmänä käytettiin Webropol -järjestelmän kyselyä. Kysely sisälsi 20 kysymystä koskien fyysistä aktiivisuutta ja siihen liittyviä tekijöitä kotimaassa ja Suomessa. Kohderyhmänä oli Turun Ammattikorkeakoulun vaihto- ja tutkinto-opiskelijat Turun ja Salon toimipisteissä iältään 19–31 -vuotiaita. Kyselyyn vastasi 16 opiskelijaa. Tulokset analysointiin teorialähtöisen sisällönanalyysin avulla, käsitellen vastauksia toimintaterapian Inhimillisen toiminnan mallia (the Model Of Human Occupation) apua käyttäen.

Fyysisen aktiivisuuden määrä vaihdon- tai tutkinnon aikana oli pysynyt lähes samana Suomessa kuin kotimaassa. Vastausten perusteella esiin nousi ympäristön vaikutus suurimpana tekijänä opiskelijoiden fyysiseen aktiivisuuteen. Suurimmiksi rajoitteiksi nousivat sää, välineet, informaation puute ja taloudelliset asiat. Lisäksi lähes kaikki vastaajat kokivat fyysisen aktiivisuuden hyödylliseksi ja merkitykselliseksi heidän terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta. Jatkona tutkielmалlemme voisi toteuttaa toiminnallisen opinnäytetyön, jossa kehittämiskohteet tuotaisiin käytäntöön.

ASIASANAT:

Fyysinen aktiivisuus, kansainvälinen opiskelija, Inhimillisen toiminnan malli, fysioterapia, toimintaterapia.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Physiotherapy and Occupational Therapy

October 2013 | 44 pages + 3 appendices

Anu Kuikkaniemi and Päivi Mäkilä

Mirva Lindström and Marianne Muurinen

STUDY OF INTERNATIONAL STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY AND HOW IT COULD BE SUPPORTED

The purpose of this thesis was to study the state of physical activity among the international students in Turku University of Applied Sciences. This thesis was made as an assignment by Turku University of Applied Sciences International Student Services. The goal was to find out how the physical activities of international students in Turku and Salo could be better supported.

A qualitative questionnaire was used as a method. The questionnaire consisted of 20 questions about physical activity and related factors in Finland and in the home countries of international students. The questionnaire was sent for 178 international students and it was answered by 16 international students. The target group consisted of international exchange and degree students between 19 and 31 years of age in Turku University of Applied Sciences. The results of the thesis were analyzed using a theory based content analysis where the answers were categorized according to the Model of Human Occupation.

The amount of physical activity was almost the same regardless whether it was done in the students' home country or Finland. Based on the results of the analysis environment had the biggest impact on the amount of international students' physical activity. The limiting factors were weather, equipment, lack of information and economic situation. Almost all the respondents regarded physical activity as meaningful and useful for their health and well-being.

The next step could be a new thesis or study where development requirements would be put into practice. There should be more detailed information about different sectors of physical activity.

KEYWORDS:

Physical Activity, International Student, the Model of Human Occupation, Physiotherapy, Occupational therapy.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN TARKASTELU INHIMILLISEN TOIMINNAN MALLIN AVULLA	8
2.1 Tahto	8
2.2 Tottumus	9
2.3 Suorituskyky	10
2.4 Toiminta	11
2.5 Ympäristö	12
3 KANSAINVÄLISEN OPISKELIJAN FYYSINEN AKTIIVISUUS	15
3.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset	16
4 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT	19
5 TOTEUTUS	20
5.1 Kohderyhmä	20
5.2 Aineistokeruumenetelmä	21
5.3 Validiteetti ja reliabiliteetti	22
5.4 Eettisyys	22
5.5 Aineiston analysointi ja tulkinta	22
6 TULOKSET JA ANALYSOINTI	24
6.1 Fyysisen aktiivisuuden tarkastelu Inhimillisen toiminnan mallin avulla	25
6.1.1 Tahto	25
6.1.2 Tottumus	26
6.1.3 Suorituskyky	27
6.1.4 Toiminta	29
6.1.5 Ympäristö	30
6.2 Kansainvälisen opiskelijan fyysinen aktiivisuus	35
7 POHDINTA	37
7.1 Tutkimusongelmien vastauksien saavuttaminen	37
7.2 Kehitysehdotukset	37
7.3 Tutkielman validius ja reliaabelius	41

7.4 Ammatillinen kasvu tutkielman aikana	43
--	----

LÄHTEET	44
----------------	-----------

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje / Cover Letter.

Liite 2. Saatekirje 2 / Cover Letter 2.

Liite 3. Kysely

KUVAT

Kuva 1. UKK –instituutin liikuntapiirakka 18-64-vuotiaille (UKK-instituutti 2012)	17
---	----

KUVIOT

Kuvio 1. Opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus kotimaassa verrattuna Suomessa oloaikaan. Yksi kerta liikuntaa vähintään 10 min. (Liite 3: Kysely, kysymykset 6,8).	35
--	----

TAULUKOT

Taulukko 1. Esimerkki teorialähtöisestä sisällönanalyysistä perustuen Inhimillisen toiminnan malliin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 116)	23
Taulukko 2. Kyselyyn vastanneiden taustatiedot	24
Taulukko 3. Henkilökohtaisen vaikuttamisen vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen.	25
Taulukko 4. Arvojen ja mielenkiinnonkohteiden vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen.	26
Taulukko 5. Tapojen ja roolien vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen.	27
Taulukko 6. Fyysisten ominaisuuksien ja subjektiivisten kokemusten vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen.	28
Taulukko 7. Toiminnan vaikutus opiskelijan fyysiseen aktiivisuuteen.	29
Taulukko 8. Tilojen vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen.	31
Taulukko 9. Esineiden vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen.	32
Taulukko 10. Sosiaalisten ryhmien vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen.	33
Taulukko 11. Poliittisten ja taloudellisten olosuhteiden vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen.	34

1 JOHDANTO

“Sport is an international language. Sport overcome boundaries and borders [...] and enables people to open their minds to the world.” (Unesco 2013)

Maailmanlaajuinen liikkuvuus on lisääntynyt, ihmiset muuttavat toiseen maahan työn tai opiskelun perässä yhä useammin. Muuttoliike on niin lähtö- kuin kohdemaankin taloudellista, sosiaalista ja kulttuurista kehitystä edistävä voimia. (Europa 2013.) Opiskelijavaihdon sekä ulkomaisten tutkinto-opiskelijoiden määrää suomalaisissa oppilaitoksissa halutaan edelleen kasvattaa (Garam 2005, 5). Suomen hallituksen vuosien 2009–2015 korkeakoulujen uuden kansainvälistymisstrategian päätavoitteena on aidosti kansainvälinen korkeakouluyhteisö. (Opetusministeriö 2009, 4-5.)

”Liikkujille on tarjottavat palveluita, opintoprosesseja, tutkijanuria, rekrytointia, tiedotusta, infrastruktuuria sekä opiskelu- ja tutkimusympäristöjä.” (Opetusministeriö 2009, 4-5.)

Fyysisen aktiivisuuden merkitys ihmiselle on moninainen, sen avulla pidetään yllä terveyttä, luodaan sosiaalisia suhteita, vahvistetaan minäkuvaa, rentoudutaan ja pidetään hauskaa (Fogelholm ym. 2011, 48; Zacheus 2009, 37; European Commission 2010, 8). Fyysisen aktiivisuuden kautta koetaan uutta, saadaan elämyksiä ja mahdollisesti muodostetaan uusia suhteita (Matarma 2012, 2; Saaranen-Kauppinen ym. 2011, 22–23). Sen avulla kansainvälinen opiskelija voi päästä osaksi suomalaista yhteiskuntaa (Opetusministeriö 2010, 7). Se miten ihminen toimii, esimerkiksi miten hän käyttää vapaa-aikansa vaikuttaa suuresti hänen kulttuurinsa ja sosiaalisuutensa (Kielhofner 2008, 101–102). Vapaaajan aktiviteetteja tuottavat Turun alueella muun muassa opiskelijajärjestöt Erasmus Student Network (ESN) ja Turun Ammattikorkeakoulun liikuntaseura (Tuli Ry), sekä Turun Ammattikorkeakoulun kansainvälinen yksikkö, Turun kaupunki ja yksityiset sektorit. Kulttuurista osaamista tulisi lisätä kansainvälisille opiskelijoille tarjottavissa palveluissa, koska kansainvälisen opiskelijan ”käsitys terveydestä ja hyvinvoinnista on kulttuurinen”. (Vuokila-Oikkonen 2010, 5-6.)

Opinnäytetyömme aihe tuli Turun ammattikorkeakoulun kansainväliseltä yksiköltä, joka ilmaisi huolensa kansainvälisten opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden vähäisyydestä. Opinnäytetyön alkuperäinen tarkoitus oli olla kehittämishanke, jossa kehitetään kansainvälisten opiskelijoiden liikunnallisia mahdollisuuksia. Perehtymisen jälkeen huomasimme, että tietoa kansainvälisten opiskelijoiden fyysisestä aktiivisuudesta kansainvälisen vaihdon aikana ei ole tarpeeksi, jotta tiedettäisiin tarkkaan mitä liikunnan tukemiseksi tulee kehittää. Tämän takia päädyimme tekemään tutkielman, jonka tietojen perusteella tulevaisuudessa kehittämishanke on mahdollista toteuttaa. Teoriataustan selvittämisessä sekä vastausten analysoimisessa käytimme apuna toimintaterapian *Model of Human Occupation (MOHO)* eli Inhimillisen toiminnan mallia, joka ohjasi meitä tutkimaan aiheitamme monipuolisesti (Kielhofner 2008, 1). Johtopäätöksenä keräsimme kehitysehdotukset siitä kuinka fyysistä aktiivisuutta voidaan tukea. Opinnäytetyömme on fysioterapia- ja toimintaterapia opiskelijan yhteistyö. Kansainvälinen aihe oli meidän molempien kiinnostuksen kohde, koska toinen on suorittanut opiskelijavaihdon ja toinen toiminut Suomessa kansainvälisten opiskelijoiden parissa.

.

2 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN TARKASTELU

INHIMILLISEN TOIMINNAN MALLIN AVULLA

Inhimillisen toiminnan mallin ajatuksena on, että toiminta on ihmisen perustarve ja ihminen toimii **tahdon**, **tottumuksen** ja **suorituskyvyn** elementtien kautta, jotka keskenään ovat vuorovaikutuksessa. Nämä elementit vaikuttavat **toiminnan** muotoihin ja määrittävät muun muassa itsestä huolehtimisen, työn ja vapaa-ajan merkityksen. Myös **ympäristö** on vaikuttamassa ihmisen toimintaan. Se tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia ja resursseja, asettaa vaatimuksia ja edellytyksiä sekä ajoittain se myös estää ja rajoittaa ihmisen toimintaa. (Kielhofner 2008, 12, 21, 101.) Turun Ammattikorkeakoulun kansainvälinen yksikkö on osa kansainvälisten opiskelijoiden ympäristöä heidän opintojensa aikana ja kansainvälisellä yksiköllä on myös mahdollisuuksia vaikuttaa ympäristöön.

2.1 Tahto

Tahdon osa-alueita ovat henkilökohtainen vaikuttaminen, arvot ja mielenkiinnon kohteet. Nämä osa-alueet yhdessä auttavat ennakoimaan, valitsemaan, kokemaan ja tulkitsemaan sitä mitä teemme. Henkilökohtainen vaikuttaminen muodostuu ihmisen käsityksestä omista kyvyistä ja toiminnan tehokkuudesta, käsityksestä miten pystyy käyttämään kykyjään päästäkseen johonkin tavoiteltuun päämäärään. (Kielhofner 2008, 13–14.) Fyysisessä aktiivisuudessa itsemääräämisoikeus eli se, että saa henkilökohtaisesti vaikuttaa mitä tekee, on yksi tärkeistä motivaatiotekijöistä. Yksilö kokee autonomian tunteen siitä, että toimii vapaaehtoisesti ja että on valinnut liikuntalajinsa itse. (Nieminen & Nieminen 2012, 37.) Henkilökohtaisen vaikuttamisen voisi rinnastaa itsemääräämisoikeuteen fyysisessä aktiivisuudessa.

Arvot ovat elämämme aikana omaksuttuja uskomuksia ja käsityksiä oikeasta ja väärästä. Tähän vaikuttavat kulttuuri ja ympäristö. Arvojen kautta säätelemme sitä, mikä on tärkeää ja merkittävää tehdä. Salmela-Aro & Nurmi kirjoittavat kir-

jassaan motivaatiopsykologiassa käytettävän monenlaisia käsitteitä, kuten fysiologisperäisiä motiiveja, tavoitteita ja päämääriä, jotka ovat tietoisia, tiettyyn asiaan kohdistuvia motivaatorakenteita sekä arvoja, arvostuksia ja intressejä. Motivaatio saa meidät toimimaan tilanteissa samankaltaisesti koko elämämme ajan. Motivaatiot kehittyvät kokemusten sekä elämänmuutosten kautta, vaikka alun perin jo elämänmuutokset pohjautuvat motiiveihin ja näiden mukaisiin päätöksiin. (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 10.)

Mielenkiinnon kohteet ovat asioita mistä koemme mielihyvää ja tyydytystä. Mielenkiinnon kohteet antavat energiaa ja sisältöä elämään (Kielhofner 2008, 13–14). Viihtyminen liikunnassa vaikuttaa liikunnan harrastamisen jatkamiseen pitkempään, koska se vaikuttaa sisäiseen motivaatioon (Nieminen & Nieminen 2012, 37). Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan toimintaa, jossa palkintona on tyydytys ja mielihyvä toiminnasta. Esimerkiksi leikkiminen tai leikinomainen toiminta on sisäisen motivaation aikaansaamaa toimintaa. Kun taas ulkoiseksi motivaatioksi voidaan ajatella, jotakin aineellisesti tai mitattavasti saavutettavaa toiminnasta. (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 41.) Harrastaessamme liikuntaa tai ollessamme fyysisesti aktiivisia, meitä ohjaavat nämä molemmat motivaation puolet. Henkilöstä riippuen ulkoinen tai sisäinen motivaatio voi olla voimakkaampi kuin toinen.

2.2 Tottumus

Tottumus on jokapäiväisten toimintojen muotoutumista rutiineiksi, eli tavoiksi ja rooleiksi. Rutiinit luovat säännöllisyyttä, tehokkuutta ja järjestystä arkeemme. Rutiinit ovat sidoksissa ympäristöön. Tapojen ja roolien kautta ihminen käyttäytyy ympäristön ja tehtävien vaatimusten mukaisesti. Tavat saavat meidät tekemään asioita tietyllä tavalla tutussa ympäristössä tai tilanteessa. Tavat vaikuttavat toimintaamme kolmella tavalla; ne ohjaavat meitä rutiinitilanteissa, säätelevät ajankäyttöä ja luovat tietyn käyttäytymistyylin. Ne rytmittävät elämääme päivittäin, viikoittain ja kuukausittain. Sisäistetyt roolit ovat tietoisuutta sosiaalisesta identiteetistä ja sen velvoitteista. Ne asettavat odotuksia toiminnalliselle

käyttäytymiselle, joiden mukaan toimimme. Roolit organisoivat käyttäytymistämme seuraavilla tavoilla; ne määräävät sisällön ja tyylin toiminnalle, ne sisältävät tehtäviä ja tekoja ja ne vaikuttavat ajankäyttöömme. (Kielhofner 2008, 16–18, 101–102.)

2.3 Suorituskyky

Suorituskyky muodostuu objektiivisista tekijöistä ja subjektiivisesta kokemuksesta. Objektiiviset tekijät jakautuvat fyysisiin ja mentaalisiin tekijöihin ja niiden muodostamiin järjestelmiin. Subjektiivisella kokemuksella tarkoitetaan miten oma keho koetaan objektiivisten tekijöiden kautta. Objektiiviset ja subjektiiviset ominaisuudet yhdessä muokkaavat toiminnallista suoriutumista ja antavat kokemuksen suorituskyvystämme eli siitä miten koemme suoriutuvamme erilaisista toiminnoista. Suorituskykymme syntyy kokemusten kautta hankitusta ja saatusta tiedosta. Kokemusten avulla kehomme muistaa tiettyjä suoritusmalleja tietyille toiminnoille ja päinvastoin. Kokemuksen kautta hankittu tieto on olemassa myös ilman kehon käyttöä, esimerkiksi mielikuva etäisyyksistä tai lämpötilasta. (Kielhofner 2008, 18, 68–69.) Voimme vaikuttaa fyysisiin ja mentaalisiin tekijöihin pitämällä itsemme terveinä, joka on kuitenkin riippuvainen jokaisen henkilön tahdosta. Esimerkiksi aikuisilla suurin vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen on terveydentilalla ja itsemääräämisoikeudella, kun taas subjektiivisista kokemuksista stressi laskee fyysistä aktiivisuutta. (Bauman ym. 2012, 260–262, 264.)

Taehon (2009) tutkimuksessa kansainvälisillä opiskelijoilla hyvä terveys ja fyysinen kunto, säännöllinen harjoittelu, fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja kehittäminen, positiivisen mentaalisen hyvinvoinnin kehittäminen ja hyödyllisten aktiviteettien oppiminen pidemmällä aikavälillä olivat liikkumaan motivoivia tekijöitä. Vähemmän motivoivina tekijöinä olivat uusien ystävien saaminen, johtajuuden harjoittaminen, rehtyden kehittäminen, ymmärtää liikkeen mekaanisten periaatteita ja harjoittelun vaikutuksia kehoon sekä itsensä toteuttamisen kehittäminen. Näiden tulosten perusteella voidaan todeta subjektiivisella kokemuksella olevan merkittävä rooli fyysiseen aktiivisuuteen motivoitumisessa. Lisäksi

opiskelijat saavat positiivisia psykologisia vaikutuksia ehkäisemällä ahdistusta ja masennusta, osallistuessaan säännöllisesti liikunnan harrastamiseen. Liikunnan on tieteellisesti todistettu olevan monia terveyttä edistäviä tekijöitä kuten terveyshuollon kehittyminen, paino hallinta helpottuu sekä liikunta estää monien sairauksien syntyä (Fogelholm 2011, 79; Vasankari 20, 63–64).

2.4 Toiminta

Toiminta itsessään voidaan jakaa kolmelle tasolle; toiminnallinen osallistuminen, toiminnallinen suoriutuminen eli toiminnallisuus ja taidot. Toiminnalliseen osallistumiseen liittyy henkilökohtaisia ja sosiaalisia merkityksiä, jotka vaikuttavat itsestä huolehtimiseen, työn tekemiseen ja vapaa-ajan viettämiseen. Toiminnallinen osallistuminen on riippuvainen ihmisen suorituskyvystä, tahdosta ja tottumuksesta, jotka vaikuttavat valintoihimme. Ympäristön olosuhteet ja odotukset vaikuttavat myös osallistumiseen. Toiminnallinen suoriutuminen on toiminnan muotojen tekemistä, kuten hiusten harjaaminen. Siihen vaikuttavat vahvasti suorituskky, tahto ja ympäristö. Taidot ovat konkreettisia asioita ja päämääräsuuntautuneita tekoja, joita tehdään tehtävän aikana. Taidot jaetaan motorisiin taitoihin kuten koordinaatio ja voiman käyttö, prosessitaitoihin kuten muistaminen ja ongelmanratkaisu sekä kommunikaatio ja vuorovaikutus taitoihin. (Kielhofner 2008, 101–103.)

Toiminnallinen osallistuminen ja toiminnallisuus yhdessä ympäristön kanssa tekevät toiminnoista elämyksiä. Elämys itsessään on jokaiselle henkilölle yksilöllinen kokemus. Ihmisten liikuttamiseen tarvitaan nykyään enemmän kuin vain tieto liikunnan terveysvaikutuksista. Ihmiset haluavat liikunnan tuottavan voimakkaita tunteita ja elämyksiä. (Matarma 2012, 2.) Vaikeus elämysten tuottamisessa suurelle ryhmälle voi olla haastavaa, koska jollekin henkilölle iloittava elämys voi saada aikaiseksi toiselle vihan tai surun tuntemuksen (Karppinen & Latomaa 2007, 56–57). Ilon, hauskuuden, jännityksen ja vaaran tunteiden kautta ihmiset saadaan motivoitumaan liikkumaan. Ilo ja hauskuus saavat jatkamaan liikuntaa, kun taas jännitys ja vaara tuovat seikkailuelämyksiä. (Matarma

2012, 2.) Kokemusten kautta ihminen voidaan sitoa kiinni myös elämäntapoihin (Pirnes & Tiihonen 2010, 213). Kansainväliselle opiskelijalle on tärkeää päästä kiinni muuttuviin elämäntapoihin, joita hän uudessa ympäristössä kohtaa.

2.5 Ympäristö

Jotta ymmärtäisimme ihmisen toimintaa, on tunnettava **ympäristö**, jossa toiminta tapahtuu. Ympäristössä on eroteltavissa tekijät, jotka vaikuttavat toimintaamme; tilat, esineet, sosiaaliset ryhmät, toiminnan muodot ja tehtävät, kulttuuri sekä poliittiset ja taloudelliset olosuhteet. Nämä kaikki tekijät tarjoavat erilaisia mahdollisuuksia ja resursseja toimintaan sekä motivoivat meitä, mutta ne voivat myös estää tai vaikeuttaa toimintaamme. Inhimillisen toiminnan malli määrittelee kulttuurin yhtenä ympäristön ulottuvuutena. Kulttuuria ovat uskomukset, käsitykset, arvot, normit ja käyttäytyminen, jotka siirtyvät ryhmästä tai yhteisöstä toiselle virallisen tai epävirallisen kasvatuksen kautta. Kulttuurisen ja poliittisen ympäristön säädökset, asenteet ja sosiaaliset normit vaikuttavat siihen millaista toimintaa ihmiseltä odotetaan ja hyväksytään. (Kielhofner 2008, 86–88, 95.) Suomeen saapuu kansainvälisiä opiskelijoita monista eri maista, jolloin on tärkeää ottaa huomioon miten ympäristön muutos vaikuttaa ihmisen toimintaan.

”It is unreasonable to expect people to change their behaviours when the environment discourages such changes”. (National Institute for Health and Clinical Excellence 2008, 4, 6–7, 11.)

Fyysisen aktiivisuuden turvaamiseksi tulisi ympäristön olla mahdollistava tekijä liikkumiselle, muutosta ihmiseltä ei voida odottaa ennen kuin muutokseen mahdollistavat tekijät on tehty fyysisessä ympäristössä. On esimerkiksi oltava turvallisia pyöräteitä kotoa kouluun ja töihin. (National Institute for Health and Clinical Excellence 2008, 4, 6–7, 11.) Eri tahot tarjoavat Turun alueella erilaisia aktiviteetteja, joihin kansainvälinen opiskelija voi osallistua. Turun Ammattikorkeakoulun liikuntaseura (Tuli Ry) tarjoaa ohjattua liikuntaa ja liikunta tapahtumia sekä opiskelijajärjestö Erasmus Student Network – International Student Organisation (ESN- IAC) tarjoaa vaihtelevissa määrin erilaisia liikunnallisia tapah-

tumia ja muita aktiviteetteja. Näiden lisäksi Turun Ammattikorkeakoululla on vaihtelevia liikunnallisia kursseja, joihin myös kansainväliset opiskelijat ovat tervetulleita. Turun Ammattikorkeakoulun kansainvälinen yksikkö tarjoaa muun muassa suomalaiseen kulttuuriin perehdyttävän kurssin Get Finternational. Turun kaupungilla ja yksityisellä sektorilla on vaihtoehtoja liikunnan harrastamiselle. Luonnossa ja ulkona liikkumisen avuksi Turun kaupungin nettisivuilta löytyy erilaisia karttoja, esimerkiksi ”Romanttinen Turku” – karttaan on merkitty reitti ja pysähdys pisteet, joissa pitää pussata. (Turku 2013, TULI Ry 2013, ESN-IAC Turku 2013.) Ongelmana tällä hetkellä on, että kartat ja testit löytyvät vain suomen kielellä. Kielen merkitystä on tutkittu kansainvälisten opiskelijoiden keskuudessa ja tulosten perusteella vieraalla kielellä kommunikointi saattaa laskea fyysistä aktiivisuutta (Kim 2009, 45).

Vaikka fyysisestä ympäristöstä tehtäisiin kuinka fyysistä aktiivisuutta tukeva, on silti asioita joihin ei voi vaikuttaa kuten sääolosuhteet. Sää ja varsinkin sademäärä vähentää fyysistä aktiivisuutta, vaikka toisinaan lumisade ja talvi voivat lisätä fyysistä aktiivisuutta miesten keskuudessa. (Chan & Ryan 2009.) Yksi asia mikä tulee ottaa huomioon, on opiskelijan taloudellinen asema, sillä Suomen hintataso saattaa tulla joillekin yllätyksenä. Kansainvälinen opiskelija ei saa taloudellista tukea tai avustusta suomalaisista lähteistä, kun itse koulutus on Suomen valtion kustantama eikä erillisiä kuukausimaksuja peritä, vaikka kotimaassa olisikin toisin. Opiskelijalla saattaa kuitenkin olla mahdollisuus saada rahoitusta kotimaastaan sekä kansainvälisiltä järjestöiltä ja säätiöiltä. (Kiuru 2012, 33, 39.)

Kulttuurinen ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat merkityksellisesti siihen miten ihminen toimii vapaa-aikanaan tai muissa toiminnallisissa kokonaisuuksissa. Tämän vuoksi ihmistä tulisi tutkia ja ymmärtää kokonaisuutena. On tärkeä ottaa huomioon ihmisen perustarpeet, terveydentila, biologinen rytmi, ikä, sukupuoli ja sosioekonominen asema sekä persoonallinen tapa toimia. Huomioon on otettava myös ihmisen mieltymykset, kokemukset, taipumukset, sekä kyvyt ja keinot suunnitella tai valikoida toimintaa toisille. (Kielhofner 2008, 101–102.)

Bauman ym. (2012, 264-266) ovat tutkineet, miksi jotkut ihmiset ovat aktiivisia ja toiset eivät. Sosiaaliset asenteet, normit ja sosiaalinen tuki vaikuttavat paljon ihmisen toimintaan. Yhteiskunnassa vallitsevat trendit ja tapahtumat vaikuttavat sosiaaliseen käyttäytymiseen. Sosiaalisuus onkin yksi tärkeimmistä ihmistä liikumaan motivoivista tekijöistä (Zacheus 2009, 37). Kun opiskelijoiden elämä ja sosiaalinen ympäristö ovat muutoskohdassa, saattaa se asettaa haasteen fyysiselle aktiivisuudelle. Opiskelijoiden psyykkistä ja sosiaalista energiaa vievät muutokset opintojen alkamisessa ja muutokset ihmissuhteissa. Nämä saattavat olla syynä fyysiselle inaktiivisuudelle. Esimerkiksi aiempi joukkueurheilu tausta, saattaa loppua kun sopivaa joukkuetta ei löydy uudelta paikkakunnalta. Toisaalta uudessa ympäristössä uusien ihmissuhteiden löytäminen saattaa henkilöstä riippuen olla liikunnan aloittamisen syy. Se millainen fyysinen aktiivisuus ihmisten keskuudessa vallitsee, vaikuttaa myönteisenä sosiaalisena paineena yksilön uuden aktiivisuuden minäkuvan ja identiteetin syntyyn. Sosiaalisesta vuorovaikutuksesta saadun tiedon ja käsityksen mukaan yhdessä erilaisten ihmissuhteiden kanssa syntyy motivaatio liikuntaan. Tulisi siis tarkastella ihmisen arkeen ja elämäntilanteeseen vaikuttavia ihmissuhteita ja niiden puutteita, ovatko ne fyysisistä aktiivisuutta rajoittavia vai mahdollistavia? Perhe on suuressa merkityksessä opiskelijan terveyskäyttäytymiseen, koska perheessä opitut tavat heijastuvat myös opiskelijaelämään. (Vuokila-Oikkonen 2010, 5-6.) Sosiaalisen ympäristön muutokset ja uudet ihmissuhteet on todettu aktivoivan ja vahvistavan fyysisistä aktiivisuutta, vaikka henkilön perhetausta on saattanut olla aktiivisuutta tukematon ja omat mieltymyksetkin olleet ennen kielteisiä. (Saaranen-Kauppinen ym. 2011, 21–23.)

3 KANSAINVÄLISEN OPISELIJAN FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysinen aktiivisuus sisältää kaiken liikkeen, pelkistetysti se määritellään minkä tahansa lihassupistuksen aikaansaamana kehon liikkeenä, joka muuttaa energiankulutuksen lepotilaa suuremmaksi (Fogelholm ym. 2005, 20; Caspersen ym. 1985, 126). Fyysinen inaktiivisuus on fyysisen aktiivisuuden vastakohta. Liikuntalääketieteessä se tarkoittaa lihaksiston niin vähäistä aktivaatiota, että elimistön toiminnot ja rakenteet eivät stimuloidu tarpeeksi säilyttääkseen niiden normaalit tehtävät. Fyysiseen inaktiivisuuteen on puututtava mahdollisimman nuorena, koska se on yhteydessä monien sairauksien ja toimintakyvyn heikkenemiseen. (Vuori ym. 2005, 20, 619.) Fyysisesti vähemmän aktiiviset kokevat tutkitusti enemmän ahdistusta, kuin he jotka ovat aktiivisempia (Tyson ym. 2010, 494).

Keskitymme alla tarkemmin liikunnan tarkasteluun, koska se on pienempi osa-alue fyysisestä aktiivisuudesta ja siihen kansainvälisellä yksiköllä on paremmat mahdollisuudet vaikuttaa. Fyysinen aktiivisuus kuvaa kaikkea liikkumista, ei pelkästään liikunnan harrastamista (Vuori ym. 2005, 19). Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta, mutta se kuvaa säännöllisempää ja suunnitelmallisempaa toimintaa (Fogelholm ym. 2005, 28). Liikunnan harrastaminen on omasta tahdosta riippuvaa vapaa-aikana suoritettavaa reippailua (Vuori ym. 2005, 18). Tavoitteena voi olla ”kunnon tai terveyden säilyttäminen tai paraneminen”. Liikunnasta saatavia fyysisiä hyötyjä on useita kuten terveyskunnon kehittyminen, parempi painon hallinta ja sairauksien ehkäiseminen. Liikuntaa ei harrasteta ainoastaan sen terveysvaikutusten takia, vaan myös psyykkisten ja sosiaalisten hyötyjen takia. Säännöllisestä vapaa-ajan liikunnasta saatavia psyykkisiä hyötyjä on muun muassa suotuisa mieliala, yleisen hyvinvoinnin tunne sekä kuormittuneisuuden, ahdistuneisuuden ja masennuksen vähäisempi kokeminen. Liikunta myös rentouttaa ja virkistää. (Fogelholm ym. 2005, 28, 53-54; Fogelholm ym. 2011, 48, 79.) Liikunta voidaan jakaa sen pääasiallisen syyn mukaan muun

muassa arkiliikuntaan, hyötyliikuntaan, työliikuntaan ja harrasteliikuntaa (Vuori 2003, 14; Caspersen ym. 1985, 128).

Fyysisen aktiivisuuden määrä vaihtelee suuresti eri ihmisillä ja lisäksi yksilön liikunnan määrä voi vaihdella eri elämänvaiheissa (Cavill ym. 2006, 3; Caspersen ym. 1985, 126). Suosituksia liikunnan sopivalle määrälle löytyy eri elämänvaiheisiin. Liikunnan tulee olla yksilöllistä, koska jokaisella on ainutlaatuinen suhde liikuntaan. Tätä suhdetta kutsutaan liikuntasuhteeksi ja se koostuu eri liikunnan osa-alueista. Liikuntasuhde voidaan jakaa omakohtaiseen liikuntaan, penkkiurheiluun, liikunnan tuottamiseen ja sporttisointiin. Liikunnan tuottaminen voi olla esimerkiksi seuratoimintaan osallistumista. Sporttisoinnissa liikunta vaikuttaa jollain tavalla kaikkiin elämän eri osa-alueisiin. (Wessman 2010, 55.) Näin ollen liikuntasuhde on yhtä tärkeä opiskelijalle, joka ei liiku lähes lainkaan kuin myös opiskelijalle joka liikkuu päivittäin. Liikunnallisuus ei tarkoita vain liikunnan harrastamista itse, vaan myös sen tukemista esimerkiksi seuratoiminnassa. Tämän takia myös syy liikkua vaihtelee.

3.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset

On yksilöllistä kuinka fyysisesti aktiivinen opiskelijan tulisi olla, jotta hän saavuttaisi fyysiset, psyykkiset kuin sosiaalisetkin hyödyt. Suosituksia fyysiselle aktiivisuudelle löytyy maakohtaisia sekä Euroopan sisältä yhteisiä. Maiden väliset erot suosituksissa ovat vähenemässä: ”Yleisenä havaintona voi todeta, että koko suosituksen sävy ja teksti ovat nyt lähempänä suomalaisia näkemyksiä ja ilmaisuja kuin aikaisemmin.” (Vuori 2008).

Fyysinen aktiivisuus on hyvä liittää osaksi arkipäivää, esimerkiksi päivittäinen kävely tai pyöräily opiskelupaikkaan on opiskelijalle pienienkin tilaisuuksien hyötykäyttöä arjessa (Cavill ym. 2006, 1-4). Näin opiskelija ottaisi liikunnan osaksi arkea, hyötyliikuntana. Fyysistä aktiivisuutta tulee pitää yllä säännöllisesti, koska liikkumisen kautta saavutetut terveysvaikutukset eivät varastoidu yksilöön. Säännöllisellä liikunnalla elimistön rakenteiden lujuus ja toimintakyky eivät heikkene. (Vuori ym. 2005, 30.) Näin ollen opiskelijoiden on huolehdittava säännöllis-

sestä liikkumisesta myös kansainvälisen vaihdon aikana, koska liikunnasta aikaisemmin saavutetut vaikutukset eivät pysy yllä.

UKK –instituutti on kehittänyt liikuntapiirakan antamaan suosituksen terveystiikunnan määrästä ja laadusta. Piirakasta löytyy eri sovelluksia, opinnäytetyössä käytimme 18–64 -vuotiaille suunnattua liikuntapiirakkaa. (UKK-instituutti 2012). Kestävyyskuntoa harjoitetaan 2 tuntia 30 minuuttia reippaasti tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavasti viikossa. (UKK-instituutti 2012; Vuori ym. 2005, 18–19; Scheers ym. 2013, 3.) Kestävyyskunnon harjoittamisen lisäksi tulee kehittää myös lihas- ja liikehallintaa (UKK-instituutti 2012). Reipas liikkuminen on usein arjessa tapahtuvaa liikkumista kuten työmatkaliikuntaa. Kun liikunnan harrastaminen erikseen on useimmiten intensiteetiltään rasittavaa, kuten pallopelit. (UKK-instituutti 2012; Scheers ym. 2013, 7.)



Kuva 1. UKK –instituutin liikuntapiirakka 18-64-vuotiaille (UKK-instituutti 2012)

Tieteellistä näyttöä ei ole löytynyt siitä onko terveydelle hyödyllisempää liikkua useampana päivänä viikossa vai vain muutamana, tärkeämpänä pidetään liikunnan tuntimäärän pysymistä samana (2 tuntia 30 minuuttia viikossa) (Vuori 2008; Scheers ym. 2013, 3-9.) Kuitenkin muun muassa Yhdysvaltojen ja UKK:n suositukset fyysisestä aktiivisuudesta ohjeistavat jakamaan liikunnan useammalle päivälle viikossa. Yhdessä tutkimuksessa todettiin, että suurin osa ihmisistä liikkuu suositellun 2 tuntia 30 minuuttia viikossa, mutta pienemmälle osuudelle liikunta jakautui suositeltuun 30 minuuttiin päivässä. Vielä pienempi joukko liikkui rasittavalla intensiteetillä suositellut 1 tunti 15 minuuttia. Heistäkin suurimman osan liikkuminen jakautui vähemmälle kuin kolmelle päivälle viikossa. Kun liikunnan voisi jakaa jopa 10 minuuttia kestäviin liikuntakertoihin, koska jo tässä ajassa on todettu positiivisia vaikutuksia terveyteen ja kuntoon.

Kansainvälisten opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta on selvitetty muun muassa Yhdysvalloissa. Kansainvälisistä opiskelijoista miehien on todettu olevan naisia fyysisesti aktiivisempia, miehet liikkuvat viikossa 4 tuntia 30 minuuttia kun naisilla lukema on 2 tuntia 3 minuuttia. Yhteensä kansainvälinen opiskelija liikkuu 3 tuntia 40 minuuttia viikossa. (Taeho ym. 2008.) Korkeammin koulutetut ovat myös tutkitusti fyysisesti aktiivisempia kuin alemmin koulutetut henkilöt. 1 tunti 15 min rasittavaa liikuntaa toteutui paremmin korkeakoulu ja yliopisto opiskelijoiden keskuudessa kuin alemmin koulutetuilla. (Scheers ym. 2013, 5-9.) Kansallisuuden merkitystä fyysiseen aktiivisuuteen kansainvälisten opiskelijoiden keskuudessa on myös tutkittu, pohjoisamerikkalaiset opiskelijat ja eurooppalaiset opiskelijat liikkuvat eniten kun opiskelijat, jotka tulevat Aasiasta ovat vähiten aktiivisia (Taeho ym. 2008.)

Ihmisen fyysistä aktiivisuutta voidaan mitata esimerkiksi subjektiivisilla menetelmillä. Henkilöä voi pitää päiväkirjaa, vastata haastatteluun tai kyselyyn. Liikunnan määrän eli siihen kulutetun ajan tai energian kulutuksen, liikunnan toistuvuuden (useuden) ja sen kuormittavuuden mukaan arvioidaan sitä kuinka fyysisesti aktiivinen henkilö on. (Vuori ym. 2005, 77.)

4 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää kansainvälisten opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden taso sekä se mitkä tekijät siihen vaikuttavat.

Tavoitteena on löytää kehitysehdotuksia fyysisen aktiivisuuden tukemiselle Turun Ammattikorkeakoulun kansainvälisille opiskelijoille. Tiedolla mahdollistetaan liikuntapalveluiden kehittäminen tulevaisuudessa.

1. Tutkimusongelma: Kuinka fyysisesti aktiivisia kansainväliset opiskelija ovat?

1.1 Ovatko kansainväliset opiskelijat löytäneet liikunnalliset mahdollisuudet Turussa ja Salossa?

2. Tutkimusongelma: Mitkä tekijät vaikuttavat kansainvälisten opiskelijoiden fyysiseen aktiivisuuteen?

5 TOTEUTUS

Toteutimme opinnäytetyön pääasiassa kvalitatiivisena eli laadullisena tutkielmana. Valitsimme laadullisen tutkimuksen, koska sen anti on paras selvittäessä jotain uutta ja kun keskitytään ymmärtämään kokonaisvaltaisesti ihmistä eli meidän tapauksessa kansainvälistä opiskelijaa. Tutkielmassa oli myös määrällisen tutkielman piirteitä taustatietojen ja fyysisen aktiivisuuden tason selvittämiseksi. Tutkielma toteutettiin poikittaistutkimuksena, joka tarkoittaa tietynä ajankohtana tehtyä tutkimusta tietyille tutkimusjoukolle. Poikittaistutkimuksella saadaan tietoa myös suhteellisen lyhyessä ajassa, jolloin se palveli opinnäytetyömme aikataulua hyvin. (Hirsjärvi ym. 2005, 152, 167.)

5.1 Kohderyhmä

Kohderyhmämme koostui lukuvuoden 2012–2013 Turun Ammattikorkeakoulun kansainvälisistä opiskelijoista. Kansainväliset opiskelijat ovat vaihto- tai tutkinto-opiskelijoita, jotka ovat tulleet opiskelemaan Suomeen. Vaihto-opiskelijoina he asuvat Suomessa yleisemmin 3 – 12 kuukautta. Kysely lähetettiin 158 vaihto-opiskelijalle. Tutkinto-opiskelija tulee suorittamaan osan tai koko tutkinnon Suomeen, jolloin Suomessa olo aika on yleisemmin pidempi kuin vaihto-opiskelijalla. Kysely lähetettiin 20 tutkinto-opiskelijalle. He olivat aloittaneet opintonsa lukuvuonna 2012–2013, jolloin kyselyyn vastatessa he olivat olleet Suomessa jo vuoden. Eli yhteensä kysely lähetettiin 178 kansainväliselle opiskelijalle. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston koko eli tapauksessamme kansainvälisten opiskelijoiden määrä, voi olla vähäinen (Tuomi & Sarajarvi 2009, 85). Emme pyri tilastolliseen yleistykseen vaan ymmärtämään kansainvälistä opiskelijaa yksilöllisesti.

5.2 Aineistokeruumenetelmä

Aineistonkeruumenetelmämme oli kysely. Kysely tutkimusmenetelmänä on tehokas ja aikaa säästävä. Sillä on mahdollista tavoittaa kohderyhmä, joka voi fyysisesti sijaita kaukanakin. (Hirsjärvi ym. 2005.) Aineistokeruu menetelmämme ei ollut tavanomaisin laadullisen tutkimuksen menetelmä, mutta meidän mielestä tällä keinoin saimme parhaiten vastaukset tutkimuskysymyksiimme. Opiskelijoiden oma ajatus saatiin esille, eikä vaihtoehtoja annettu valmiiksi. Perinteisempiä tapoja ovat haastattelu ja havainnointi. (KvaliMOTV 2013.)

Kyselymme pohjautui Zacheus, Koski, Rinne ja Tähtinen (2012) tutkimukseen *Maahanmuuttajat ja liikunta - Liikuntasuhteen merkitys kotoutumiseen Suomessa*. He teettivät kaksi eri haastattelua, toisen maahanmuuttajille ja toisen asiantuntijoille. (Zacheus ym. 2012) Käytimme näitä kahta haastattelurunkoa kysymyksillemme. Osa kysymyksistä oli avoimia, koska laadullisessa tutkimuksessa on suotavaa, että ne ovat yleisluonnollisia eivätkä määrällisen tutkimuksen tavoin rajattuja, tiettyyn vastaukseen pyrkivä (Toikko & Rantanen 2009, 117). Osa kysymyksistä oli suljettuja, kuten ikä ja sukupuoli sekä fyysisen aktiivisuuden tasoa määrittävät kysymykset. Kysely toteutettiin englannin kielellä. Pyrimme selkeään englannin kielen käyttöön, jotta jokainen ymmärtäisi sen yksiselitteisesti. Pilotoimalla selvitimme mahdolliset epäkohdat kyselyssä. Pilotointi toteutettiin lähettämällä kysely yhdelle englantia äidinkielenään puhuvalle, yhdelle englannin kieltä opiskelevalle henkilölle ja neljälle vaihto-opiskelijalle. Kysely löytyy liitteenä opinnäytetyömme lopusta. (Liite 3: Kysely)

Kysely toteutettiin Webropol – ohjelmalla. Turun Ammattikorkeakoulun kansainvälinen yksikkö lähetti kyselyn sähköpostitse lukuvuonna 2012–2013 Suomessa olleille vaihto-opiskelijoille. Kansainvälinen yksikkö lähetti kyselymme yhdessä heidän oman vuosittaisen palautekyselyn kanssa. Sähköpostiviestiin he liittivät oman saatekirjeen. (Liite 2: Saatekirje 2) Lisäksi International Business – yksikkö (IB) lähetti kyselyn tutkinto-opiskelijoille, johon liitettiin saatekirje (Liite 1: Saatekirje 1), jolla pyritään rohkaisemaan lukijaa vastaamaan kyselyyn (Hirsjärvi ym. 2005, 193).

5.3 Validiteetti ja reliabiliteetti

Validiteetti eli luotettavuus kertoo siitä kuinka hyvin tutkimus mittaa juuri sitä mitä tutkimuksen on tarkoitus mitata. Kyselyn tulee olla yksiselitteinen, sellainen ettei sitä voi ymmärtää kuin yhdellä tapaa. (Hiltunen 2009; Hirsjärvi ym. 2005, 217.) Suurimmalla osalla kansainvälisistä opiskelijoista oma äidinkieli ei ole englanti, joten oli syytä pohtia ymmärsivätkö kaikki kysymykset juuri niin kuin olimme sen tarkoittaneet. Jos vastus oli epälooginen, ei siis vastannut kysytyyn kysymykseen, emme ottaneet tätä vastausta huomioon. Tutkimuksen reliabiliteetti eli toistettavuus kuvaa kuinka tarkasti tämä tutkimus voidaan toistaa samanlaisena niin, että tutkimuksen tulos pysyy samana. Tähän tähdätään tutkimuksen tarkalla jokaisen vaiheen auki kirjoituksella. Tutkimuksen olosuhteet ja paikat kerrotaan totuudenmukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2005, 217; Hiltunen 2009.) Näin ollen tutkielmamme on toistettavissa.

5.4 Eettisyys

Opinnäytetyössä käytetään hyvää tieteellistä käytäntöä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132–133.) Kuvaamme miten tutkielma toteutetaan ja mitä tutkielmasta saattaa seurata. Opinnäytetyöllämme pyrimme puolueettomasti palvelemaan sekä kansainvälistä opiskelijaa että toimeksiantajaamme. Kysely toteutettiin internetissä, jolloin vastaajat täyttävät kyselyn anonyymisti, joten vastausten perusteella heitä ei voitu tunnistaa. Kyselyn vastaukset hävitettiin tutkielman lopuksi asianmukaisella tavalla.

5.5 Aineiston analysointi ja tulkinta

Analysoimme aineiston teorialähtöistä eli deduktiivista sisällönanalyysia apuna käyttäen. Aineiston analysoimisessa ja tulkitsemisessa käytimme opinnäytetyötä ohjaavaa Inhimillisen toiminnan mallia, jonka avulla muodostimme myös analysointirungon. Ensin kävimme kaikki vastaukset läpi ja poimimme sieltä vain

sen mikä tutkimuksen kannalta on oleellista, muu karsittiin pois. Tätä kutsutaan aineiston redusoinniksi eli pelkistämiseksi. Jaoimme vastaukset Inhimillisen toiminnan mallin mukaan yläluokkiin *tahto, tottumus, suorituskky, ympäristö ja toiminta*. Tämän jälkeen jaoimme yläluokkiin saadut vastukset vielä alaluokkiin. (Inhimillisen toiminnan mallin mukaisesti). *Tahto* jakautui alaluokkiin *henkilökohtainen vaikuttaminen, arvot ja mielenkiinnon kohteet*. *Tottumus* alaluokkiin *rutit, tavat ja roolit*. *Suorituskky* alaluokkiin *objektiiviset tekijät ja subjektiiviset kokemukset*. *Toiminta* alaluokkiin *toiminnallinen osallistuminen, toiminnallinen suoriutuminen ja taidot*. *Ympäristö* alaluokkiin *tilat, esineet, sosiaaliset ryhmät, toiminnan muodot, tehtävät, kulttuuri sekä poliittiset ja taloudelliset olosuhteet*. Vastausten jaottelun jälkeen tarkastelimme vastauksia vielä tukevasta ja rajoittavasta näkökulmasta. Kirjoitimme yhteenvedon vastauksista ja tulkitsimme tuloksia heti niiden perään. Havainnollistamaan opiskelijoiden ajatuksia poimimme vastauksista suoria lainauksia analyysi-osioon. Menetelmällä edetään yleisestä yksityiseen ja pelkistetympään tietoon. Sisällönanalyysillä pyritään saamaan tiivis kuvaus tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103,113–115). Taulukossa 1. esimerkit luokittelusta kahden yläluokan avulla.

Taulukko 1. Esimerkki teorialähtöisestä sisällönanalyysistä perustuen Inhimillisen toiminnan malliin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 116)

Yläluokka	Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Tahto	” <i>Staying healthy and have fun with my friend dancing zumba.</i> ”	<u><i>Staying healthy</i></u> <u><i>have fun with my friend</i></u>	Henkilökohtainen vaikuttaminen
			Arvot
			Mielenkiinnon kohteet
Suorituskky	” <i>To feel better and improve strenght.</i> ”	<u><i>improve strenght</i></u> <u><i>To feel better</i></u>	Objektiiviset tekijät
			Subjektiiviset kokemukset

6 TULOKSET JA ANALYSOINTI

Kyselyyn vastasi yhteensä 16 opiskelijaa. Vaihto-opiskelijoiden vastausprosentti oli 9 % ja tutkinto-opiskelijoiden 20 %. Vaihto-opiskelijat olivat iältään 19–31-vuotiaita, keski-ikä oli 22 vuotta. Keski-ikä vastasi hyvin vaihto-opiskelijoiden tutkimusjoukkoa joiden keski-ikä oli 23 vuotta. Tutkimusjoukon vaihto-opiskelijoista naisia oli 53 % ja miehiä 47 %, joka suhteiltaan vastasi kyselyyn vastanneita, joista 62 % oli naisia ja 38 % miehiä. Tutkinto-opiskelijoiden ikää ja sukupuolijakaumaa meillä ei ole tiedossa kuin heiltä jotka vastasivat kyselyymme. Kyselyyn vastasi opiskelijoita yhteensä 8:sta eri maasta. (Taulukko 1.)

Taulukko 2. Kyselyyn vastanneiden taustatiedot

	Opiskelija
Kotimaa	1 Belgia 1 Latvia 1 Ranska 1 Saksa 1 Viro 2 Venäjä 4 Espanja 5 Vietnam
Vaihtokohde Turku	13
Vaihtokohde Salo	3
Vaihdon pituus alle kolme kuukautta	5
Vaihdon pituus 3-6 kuukautta	5
Vaihdon pituus 6-12 kuukautta	3
Vaihdon pituus yli 12 kuukautta	3

6.1 Fyysisen aktiivisuuden tarkastelu Inhimillisen toiminnan mallin avulla

Tutkielman tuloksista merkittävästi nousi esille ympäristön vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen sekä tahdon osa-alue varsinkin motivaation kannalta. Sen sijaan tottumuksen, suorituskyvyn ja toiminnan vaikutus oli vähäisempää fyysiseen aktiivisuuteen, vaikka tukevia ja rajoittavia tekijöitä näistäkin löytyi.

6.1.1 Tahto

Tahdon alaluokkaa **henkilökohtaista vaikuttamista** selvitettiin kysymällä liik-
kumista tukevia ja rajoittavia tekijöitä. (Liite 3: Kysely, kysymykset 10,11,19.)
Vastausten perusteella osa oli löytänyt informaatiota eri liikuntamahdollisuuksis-
ta ja osa ei, tämä oli vaikuttanut opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden tasoon.
Informaatiota oli löydetty Internetistä, esimerkiksi sosiaalisesta mediasta sekä
tutoreilta ja omilta kansainvälisiltä opiskelukavereilta. Aikataulut oli nähty haas-
teena fyysisen aktiivisuuden tukemisessa.

Taulukko 3. Henkilökohtaisen vaikuttamisen vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen.

Tahto	Tukeva	Rajoittava
Henkilökohtainen vaikut- taminen	<i>“I found information about the opportunities in Facebook.”</i>	<i>“If I could develop my week schedule, and do things I wrote there, to organise my free time.”</i>

Vastausten perusteella ilmenee, että jos henkilö pystyisi itse paremmin vaikut-
tamaan ja suunnittelemaan aikataulujansa, saattaisi se vaikuttaa fyysisen aktii-
visuuden tason nousemiseen kansainvälisen vaihdon tai tutkinnon aikana.

Opiskelijan liikkumisen **arvoja ja mielenkiinnonkohteita** selvitettiin kysymällä
mikä motivoi heitä liikkumaan. (Liite 3: Kysymys 15 ja 16) Kansainväliset opis-

kelijat kokivat, että kunnossa ja treenattuna pysyminen, paremman terveyden saavuttaminen, rentoutuminen sekä hyvä olo olivat fyysistä aktiivisuutta tukevia arvoja. Luonnossa liikkuminen ja rakkaus urheiluun mielenkiinnon kohteina tukivat fyysistä aktiivisuutta. Urheilun kautta saavutetut vaikutukset nähtiin myös vaikuttavan positiivisesti vastakkaisen sukupuolen huomioon. Liikkumisen arvot olivat lähes samat Suomessa kuin opiskelijan kotimaassa. Fyysistä aktiivisuutta rajoitti motivaation puute liikkumiseen.

Taulukko 4. Arvojen ja mielenkiinnonkohteiden vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen.

Tahto	Tukeva	Rajoittava
Arvot	<i>“I like to be fit and trained”</i>	
Mielenkiinnon kohteet	<i>“to discover natural places”</i>	<i>“I didn’t have motivation”</i>

Kansainvälisten opiskelijoiden vastauksia tukee Taehon (2009) tutkimus liikunnan merkityksistä ja motiiveista liikunnan harrastamiselle. Opiskelijoiden vastusten perusteella merkitykset pysyivät lähes samoina Suomessa kuin kotimaassa, ainakin liikuntaan motivoitumisen kannalta. Jos jokin tahdon osa-alueista menetetään tai jotain osa-aluetta ei koeta enää tärkeäksi, vaikuttaa se laskevasti fyysiseen aktiivisuuteen.

6.1.2 Tottumus

Tottumuksen alaluokkia **tapoja ja rooleja** selvitettiin kysymällä liikkumista tukevia ja rajoittavia tekijöitä. (Liite 3: Kysely, kysymykset 10–13) Suurin osa vastanneista oli pystynyt jatkamaan samaa harrastusta tai liikuntamuotoa kokonaan tai osittain Suomessa niin kuin kotimaassaan. Muutama oli joutunut muuttamaan tapojaan ympäristön muuttuessa, esimerkiksi yhdellä ei ollut riittävää in-

formaatiota paikoista, joissa voisi harrastaa voimistelua (*gymnastic*). Roolien vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen tuli esille tukevana tekijänä. Eräs vastanneista sai tietoa liikuntamahdollisuuksista toisilta vaihto-opiskelijoilta sekä tutoreilta. Vastauksista ei ilmennyt vastanneiden roolien rajoittavan fyysistä aktiivisuutta.

Taulukko 5. Tapojen ja roolien vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen.

Tottumus	Tukeva	Rajoittava
Tavat	<i>"I will continue to practice Aikido. After having the schedule, I will do it."</i>	<i>"Not for the gymnastic. I didn't have the information about a place."</i>
Roolit	<i>"talking with other exchange students"</i>	

Ympäristö vaikuttaa merkittävästi tapoihin ja rooleihin. Jokainen kansainvälinen opiskelija oli joutunut käsittelemään ja soveltamaan tapoja ja pohtimaan rooleja verraten kotimaahansa. Tätä kautta oli löydetty myös uusia liikuntalajeja.

6.1.3 Suorituskyky

Suorituskyvyn alaluokkia **mentaalisia** ja **fyysisiä ominaisuuksia** sekä **subjektiivisia kokemuksia** selvitettiin kysyttäessä mitä hyötyä liikunnasta on tai mitkä tekijät rajoittavat liikkumista. (Liite 3: Kysely, kysymykset 10,11,17) Subjektiiiviset kokemukset suorituskyvyssä koettiin sekä tukevin, että rajoittavin tekijöinä. Eräs vastanneista koki liikunnan harrastamisen tärkeäksi Suomessa jaksakseen pimeään talven yli. Osa koki fyysisen aktiivisuuden harrastamisen parantavan henkistä hyvinvointia ja vaikuttavan positiivisesti opiskeluun ja yleiseen jaksamiseen. Yksi vastaajista mainitsi oman ujoutensa rajoittavan osallistumasta joukkueurheiluun. Fyysisten ominaisuuksien kohdalla sairauksien eh-

käiseminen, virkeänä pysyminen ja lihasvoiman kehittyminen olivat aktiivisuuden motivoivia tekijöitä ja rajoittavana tekijänä opiskelijat kokivat väsymyksen.

Taulukko 6. Fyysisten ominaisuuksien ja subjektiivisten kokemusten vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen.

Suorituskyky	Tukeva	Rajoittava
Fyysinen ominaisuus	<i>“Hypertension in family - so need to exercise to minimize getting high blood pressure.”</i>	<i>“tiredness”</i>
Subjektiivinen kokemus	<i>“I think that playings sports in Finland during winter helps a lot to keep energetic and deal with so many hours of darkness.”</i>	<i>“I’m to shy to integrate to sport team.”</i>

Mentaaliset ominaisuudet ovat sidoksissa tahtoon ja subjektiiviseen kokemukseen. Vastauksista oli vaikea tulkita pelkästään mentaalisten ominaisuuksien vaikutusta liikunnan harrastamiseen, kuten henkilön muistia, kognitiota ja hahmottamista toiminnassa. Kukaan vastanneista ei suoraan maininnut näiden olevan rajoittavia tai tukevia tekijöitä. Subjektiivinen kokemus toiminnasta on tiedostettavaa palautetta liikuntaa harrastaessa, jolloin tämän tulkitseminen on helpompaa. Jos kokemus on ollut mielekäs tai se on nähty ja koettu merkittäväksi jollakin tapaa, mahdollistaa se saman toiminnan tekemisen jatkossa. Fyysisten ominaisuuksien kohdalla huomataan, että toinen vastaajista koki liikunnan auttavan jaksamiseen, kun taas toinen vastaaja koki itsensä liian väsyneeksi harrastaakseen liikuntaa.

6.1.4 Toiminta

Toiminnan alaluokkia **toiminnallinen osallistuminen, toiminnallinen suorittuminen** ja **taidot** ei suorilla kysymyksillä kyselyssä kysytty vaan vastaukset näihin liittyen poimittiin useasta kysymyksestä. (Liite 3: Kysely, kysymykset 10, 11, 19) Toiminnan ajallinen ulottuvuus näkyi vastauksissa vain fyysistä aktiivisuutta rajoittavana tekijänä. Tulkitsimme alla olevan taulukon lausuman niin, että opiskelijan ”pakolliset menot” kuten koulu vie aikaa yhdessä muiden vapaa-ajan toimintojen kanssa niin, ettei hänelle jää aikaa fyysiselle aktiivisuudelle. Oman ajankäytön suunnitteluun toivottiin parannusta, jotta vapaa-aika voitaisiin jäsentää paremmin. Liikuntamahdollisuuksien informoinnilla tuettiin jonkin verran kansainvälisten opiskelijoiden mahdollisuutta fyysiseen aktiivisuuteen, mutta useat vastanneista kokivat informaation vähäisyyden rajoittavana tekijänä. Sitä ei koettu saavan tarpeeksi vaikka sitä löydettiin sosiaalisesta mediasta, muualta Internetistä, kavereilta sekä kansainväliseltä opiskelijajärjestöltä *Erasmus Student Network:ltä (ESN)*. Taidoissa koettiin rajoittavana tekijänä suomen kieli.

”I wanted to join the Thai boxing club that since training is i finnish I didnt even It was possible to join”

Taulukko 7. Toiminnan vaikutus opiskelijan fyysiseen aktiivisuuteen.

Toiminta	Tukeva	Rajoittava
Toiminnallinen osallistuminen ja toiminnallisuus (ajallinen ulottuvuus)		<i>“very busy schedule and other leisure's”</i>
Taidot	<i>“I found information about the opportunities in Facebook.”</i>	<i>“I didn't have the information about a place”</i>

Aikataulut töiden, opiskelun ja vapaa-ajan välillä eivät aina ole opiskelijan päättävissä tai vaikutettavissa. Tämä saattaa vaikuttaa siihen, miksi opiskelijat olivat kokeneet haasteena toiminnallisen osallistumisen, ajan riittävyyden liikunnan harrastamiselle. Lisäksi on henkilöstä riippuvaa miten hän haluaa vapaa-aikansa käyttää mielekkäästi, jota tulee tarkastella myös tahdon ja ympäristön kautta.

6.1.5 Ympäristö

Tutkielman luokittelussa ympäristön vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen nousi merkittävästi esille verrattuna muihin Inhimillisen toiminnan mallin käsitteisiin. Ympäristön alaluokkien **tilojen, esineiden, sosiaalisten ryhmien, kulttuurin** sekä **poliittisten ja taloudellisten tekijöiden** vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen selvitettiin kysymällä mitkä tekijät rajoittivat tai tukivat liikkumista. (Liite 3: Kysely, kysymykset 10–20)

Tilat

Kyselyn vastauksista nousi esille tiloja, jotka opiskelijat kokivat fyysistä aktiivisuutta tukeviksi asioiksi. Huonot bussiyhteydet kannustivat vastaajaa kulkemaan pyörällä ja suomalainen luonto innosti liikkumaan ulkona. Sää vaikutti suuresti fyysiseen aktiivisuuden tasoon. Esimerkiksi Suomen viileämpi ilmasto koettiin fyysistä aktiivisuutta tukevana tekijänä, kun opiskelija vertasi sitä omaan kotimaan ilmastoonsa Espanjaan. Suomessa ulkoliikuntaa oli helpompi harrastaa kuin kotimaassa Espanjassa. Osa vastanneista kuitenkin koki sään kylmäksi ja lumiseksi, joka vaikutti ulkoaktiviteettien harrastamiseen laskien motivaatiota liikuntaan. Hankaluuksia oli myös oikeiden varusteiden käyttämiseen esimerkiksi jäällä liikkuesssa. Yksi opiskelija vastasi harrastavansa vuorikiipeilyä ja kertoi ettei Suomesta löydy oikeanlaisia vuoria, jolloin hän koki ympäristön rajoittavan fyysistä aktiivisuuttaan. Hän oli myös vaihtoehtoisesti harkinnut sisäkiipeilypaikkoja, mutta kertoi näiden olleen liian kalliita. Luonnossa liikkuminen nousi esille myös liikuntaan motivoivana tekijänä.

Taulukko 8. Tilojen vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen.

Ympäristö	Tukeva	Rajoittava
Tilat	<i>"the distance between hospital and home is long, bus connection is bad and I have bicycle here, so it is good opportunity to exercise with bicycle"</i>	<i>"the weather is too cold for exercise."</i>

Ympäristö koettiin osittain mahdollistavana tekijänä, vaikka huonot julkiset liikenneyhteydet saattoivat vaikuttaa muun liikunnan pariin pääsemistä. Edellä kerrottiin Suomen sään olleen espanjalaiselle opiskelijalle fyysistä aktiivisuutta tukeva tekijä. Näin ollen se mistä oloista henkilö tulee Suomeen sekä oma tahto vaikuttavat sään kokemiseen rajoittavana tai tukevana tekijänä. Samoin on myös tahdosta riippuvaa miten vastaajat kokivat Suomen luonnon. Yksittäiselle henkilölle juuri suomalainen luonto motivoi liikkumaan, vaikka toiselle kiipeilyharrastuksen jatkaminen Suomessa oli hankalaa, sillä Suomesta ei löytynyt harrastuksen jatkamiseen vaadittavia vuoristoja.

Esineet

Osa kyselyyn vastanneista ei ollut ottanut mitään urheiluvälineitä mukaan Suomeen, jolloin hänellä ei ollut oikeita varusteita joiden avulla hän olisi voinut olla fyysisesti aktiivinen. Kuitenkin yksi vastaaja oli saanut pyörän ilmaiseksi käyttöönsä, mikä innosti häntä pyöräilemään.

Taulukko 9. Esineiden vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen.

Ympäristö	Tukeva	Rajoittava
Esineet	<i>“bicycles were free to use”</i>	<i>“I didn’t have shoes adapted to run over the ice.”</i>

Vastausten perusteella esineet voisivat olla fyysistä aktiivisuutta tukeva tekijä, jos urheiluvälineitä esimerkiksi vuokrattaisiin kansainvälisten opiskelijoiden käyttöön. Kun oikeita varusteita ei ole, rajoittaa se fyysistä aktiivisuutta. Kyse on saattanut olla informaation puutteesta, taloudellisista tekijöistä tai omasta aktiivisuudesta, kuten esimerkki taulukossa osoittaa.

Sosiaaliset ryhmät

Ympäristön sosiaalisten ryhmien vaikutus ihmisen fyysiseen aktiivisuuteen tuli kyselystä esille tukevana osa-alueena, kukaan vastanneista ei kokenut sosiaalisten ryhmien vaikutusta fyysistä aktiivisuutta rajoittavana tekijänä. Kyselyyn vastanneet harrastivat liikuntaa pitääksensä hauskaa kavereidensa kanssa. Kavereidensa rohkaisemina he kokeilivat uusiakin lajeja. Sosiaalisten ryhmien kautta vastaajat olivat myös saaneet informaatiota eri liikuntamahdollisuuksista.

Taulukko 10. Sosiaalisten ryhmien vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen.

Ympäristö	Tukeva	Rajoittava
Sosiaaliset ryhmät	<i>“Because my flatmate likes zumba and she encouraged me to exercise with her.”</i>	

Zacheuksen (2009, 37) mukaan sosiaalisuus onkin yksi tärkeimmistä ihmistä liikkumaan motivoivista tekijöistä. On huomioitavaa, että joihinkin liikuntalajeihin tarvitaan enemmän henkilöitä osallistumaan, jotta kyseinen toiminta olisi mahdollista, kuten esimerkiksi erilaiset joukkuelajit.

Kulttuuri

Osana kulttuuria ainoana rajoittavana tekijänä oli suomen kieli, joka on myös kommunikaatio ja vuorovaikutus taito. Vastauksista ei suoraan ilmennyt kulttuurisidonnaisia normeja, asenteita, käsityksiä tai arvoja jotka olisivat olleet tukevia tai rajoittavia tekijöitä fyysisessä aktiivisuudessa. Olemme analysoineet tahdon ja tottumuksen kautta, asioita jotka vaikuttavat myös kulttuuriin.

Poliittiset ja taloudelliset olosuhteet

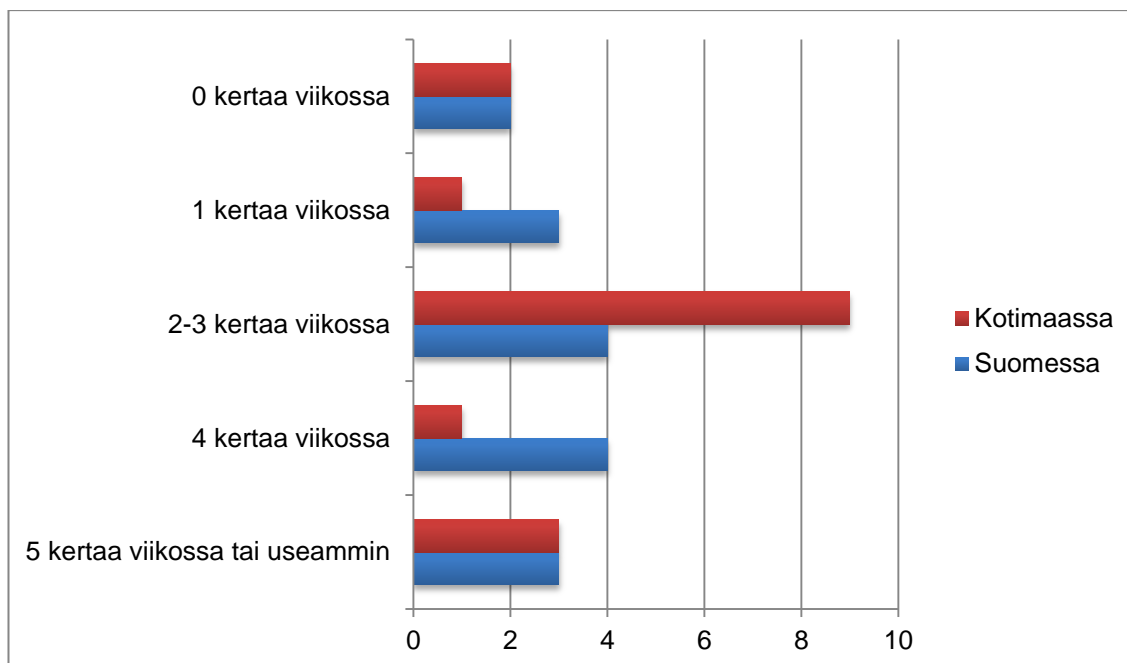
Poliittiset ja taloudelliset tekijät olivat joissakin tapauksissa tukevinä tekijöinä ja joissakin rajoittavina tekijöinä. Yksi vastanneista koki muun muassa uimahallilippujen hintojen olevan paljon halvempia Suomessa kotimaahansa verrattuna ja yksi vastaajista oli saanut ilmaiseksi polkupyörän käyttöönsä, mikä edisti hänen liikkumista pyöräillen. Monet kuitenkin mainitsivat kuntosalien, kiipeilypaikkojen ja muiden paikkojen kalliiden hintojen olevan rajoittava tekijä omaan fyysiseen aktiivisuuteen.

Taulukko 11. Poliittisten ja taloudellisten olosuhteiden vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen.

Ympäristö	Tukeva	Rajoittava
Poliittiset ja taloudelliset olosuhteet	<i>“The tickets in swimming pool are twice to three times cheaper in Finland.”</i>	<i>“Price of gyms”</i>

Poliittisissa ja taloudellisissa tekijöissä tukeviin ja rajoittaviin tekijöihin vaikuttaa opiskelijan kotimaan hintataso. Eron ollessa huomattava Suomen hintatasoon verrattuna, se tukee tai rajoittaa fyysistä aktiivisuutta.

6.2 Kansainvälisen opiskelijan fyysinen aktiivisuus



Kuvio 1. Opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus kotimaassa verrattuna Suomessa oloaikaan. Yksi kerta liikuntaa vähintään 10 min. (Liite 3: Kysely, kysymykset 6,8).

Kuviosta laskettuna fyysisen aktiivisuuden määrän keskiarvo oli kotimaassa 3,13 kertaa viikossa ja Suomessa 3,19 kertaa viikossa. Opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden määrä oli pysynyt lähes samana Suomessa kuin kotimaassa. He pystyivät säilyttämään aktiivisuus tasonsa myös Suomessa. Suositus on liikkua 2-3 kertaa viikossa. Tämän lisäksi tulisi harrastaa myös hyötyliikuntaa, esimerkiksi kulkea koulumatkat pyörällä. Näin tulisi liikuttua yhteensä reippaasti noin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Taulukosta voidaan tulkita, että kolmen henkilön fyysinen aktiivisuus on lisääntynyt, kun taas viisi henkilöä on liikkunut kerran tai ei ollenkaan viikossa Suomessa oloaikanaan. Kotimaassa näin vähän aktiivisia opiskelijoita oli vain kolme. Suositusten mukaan tämä fyysisen aktiivisuuden määrä on liian vähäinen.

Se kuinka kauan ja millä intensiteetillä opiskelijat olivat fyysisesti aktiivisia, ei tutkielman perusteella voida erotella. Miesten ja naisten fyysisen aktiivisuuden määrällä ei vastausten perusteella ollut merkittävää eroa, vaikka Taehon ym.

(2008) tutkimuksessa oli osoitettu toisin. Kansallisuuden merkityksessä fyysiseen aktiivisuuteen on pieni poikkeus tutkielmassamme Taehon ym. (2008) tutkimukseen, jossa Aasiasta tulleet olivat vähiten fyysisesti aktiivisia. Vastauksemme perusteella, tämä pitää paikkaansa kahden vastaajan kohdalla, mutta kolme vastanneista, jotka olivat kotoisin Vietnamista, liikkuvat eniten (4 tai 5 kertaa viikossa) sekä kotimaassa, että Suomessa oloaikana.

Kyselyssä selvitettiin mitä liikuntalajeja opiskelijat harrastivat kotimaassa ja Suomessa. Kahdeksan vastaajaa kertoi pystyneensä harrastamaan osittain samoja lajeja Suomessa kuin kotimaassaan. Näitä lajeja olivat seinäkiipeily, lenkkeily, juoksu, painonnosto, lumilautailu, kuntosali, jalkapallo, pyöräily ja uinti. Kotona harrastettiin omatoimisesti joogaa, pilatesta ja lihaskuntoharjoittelua. Lajeja, joiden harrastamista vastaajat eivät Suomessa jatkaneet olivat sulkapallo, aerobic, voimistelu, nyrkkeily, potkunyrkkeily ja aikido. Kun opiskelijoilta kysyttiin pystyivätkö he jatkamaan omaa harrastustaan Suomessa, yhdeksän 13:sta vastasi myöntävästi ja neljä vastasi kieltävästi. Lajeja joita harrastettiin Suomessa, mutta ei kotimaassa, olivat kävely, Zumba, soutu, jääkiekko ja ultimate frisbee.

Kyselyn tuloksista nousi useaan kertaan hyötyliikunnan suosio esille.

”the distance between hospital and home is long, bus connection is bad and I have bicycle here, so it is good opportunity to exercise with bicycle.”

Tässä opiskelijan matka kodin ja harjoittelupaikan välillä oli helpompaa kulkea pyörällä, koska julkiset yhteydet olivat huonot. Suosituin hyötyliikunnan muoto oli juuri esimerkin pyöräily tai vaihtoehtoisesti kävely. Opiskelijoiden hyödyntämät välimatkat liikkuen pyörällä tai kävellen on erittäin järkevää ajatellen heidän elämäntilannettaan. Näin säästää rahaa ja aikaa, kun päivän päätteeksi ei tarvitse enää lähteä kävelylle.

7 POHDINTA

7.1 Tutkimusongelmien vastauksien saavuttaminen

Opinnäytetyössämme selvitettiin kansainvälisten opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta kotimaassa ja Suomessa oloaikana, jotta sitä pystyttäisiin tulevaisuudessa tukemaan paremmin. Kyselyn avulla selvitettiin kuinka fyysisesti aktiivisia opiskelijat ovat vaihdon tai tutkinnon aikana ja mitkä tekijät vaikuttavat heidän aktiivisuuteensa opiskellessaan Turun Ammattikorkeakoulussa. Tutkielman tulosten perusteella pystytään todentamaan fyysisen aktiivisuuden tukemisen tarve ja näin vaikuttamaan päätöksentekoon, jotka koskevat muun muassa kansainvälisten opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta.

Kansainvälisten opiskelijoiden **fyysisen aktiivisuuden taso osoittautui lähes samaksi kotimaassa kuin Suomessa oloaikana**. Tämä osoittaa, että puitteet fyysiselle aktiivisuudelle ovat mahdollistavat. Pienellä panostuksella voidaan päästä pitkälle, kun aktiivisuuden taso osoittautui nyt jo kotimaata vastaavaksi. Näin voidaan edistää opiskelijoiden hyvinvointia entistä enemmän. Parannettavaa kuitenkin löytyi. Suurin huoli osoittautuukin näiden opiskelijoiden kohdalle, jotka liikkuvat vain kerran viikossa tai ei ollenkaan. **Osa kansainvälisistä opiskelijoista oli löytänyt erilaisia liikuntamahdollisuuksia Turun ja Salon alueelta**. Tulosten perusteella **suurinta kehittämistä kaivattiin ympäristön puitteisiin kuten parempaan välineiden saatavuuteen, informaation kulkuun sekä taloudellisiin seikkoihin**. Tuloksia käsitelimme Inhimillisen toiminnanmallia apua käyttäen. Itse kyselystä saimme myös opiskelijoilta suoria kehittämisehdotuksia näihin asioihin liittyen.

7.2 Kehitysehdotukset

Tulosten hyödyntäminen käytännössä on mahdollista, koska tulokset ovat konkreettisia kehittämisehdotuksia. Kehittämisehdotukset on tärkeää jakaa henkilöille, jotka pystyvät vaikuttamaan kyseisiin asioihin. Tieto olisi hyvä saada kan-

sainvälisille tutoreille, opiskelijajärjestöille kuten TULI Ry:lle ja ESN-IAC:lle, Turun Ammattikorkeakoulun kansainvälisille koordinaattoreille sekä Turun kaupungin liikuntapalveluista vastaaville henkilöille. Toimeksiantajalla, Turun Ammattikorkeakoulun kansainvälisellä yksiköllä on vastuu tästä tiedon jakamisesta. Yksi mahdollisuus on tehdä uusi toiminnallinen opinnäytetyö tästä aiheesta, jossa hyödyntäisiin saatuja tuloksia ja vietäisiin niitä käytäntöön.

Kansainvälisten opiskelijoiden tiedottaminen fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksista osoittautui vähäiseksi tulosten perusteella. Tiedotuksen puute laski fyysistä aktiivisuutta. Osa opiskelijoista kertoi, ettei tiennyt missä ja milloin voisi olla fyysisesti aktiivinen. Tiedottamista tulisi kehittää niin, että jokaiselle opiskelijalle mahdollistetaan tiedon saanti. Kansainvälisten opiskelijoiden olisi hyvä tietää Suomen olosuhteista ja kulttuurista jo ennen kuin he saapuvat Suomeen. Kulttuurin kautta voidaan tarkastella millaisia lajeja Suomessa voi harrastaa, ja näin ollen tietää millaisia varusteita niihin tarvitaan. Kylmään ja lumiseen säähän tarvitaan tietyt varusteet liikkumisen mahdollistamiseksi. Tästä ennako tiedottamisesta voisi vastata esimerkiksi kansainvälinen yksikkö. He lähettävät saapuville kansainvälisille opiskelijoille sähköpostia ennen Suomeen tuloa, tähän viestiin voitaisiin liittää tietoa myös fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksista Suomessa ja kertoa millaisia varusteita voisi pakata mukaan.

”During the orientation days sport was just mentioned once in one sentence.”

Kokonaisuudessaan fyysinen aktiivisuus tulisi tehdä näkyvämmäksi, niin että kaikki saisivat tiedon fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksista. Tähän voisi auttaa esimerkiksi kansainvälisten opiskelijoiden Suomessa olo ajan ensimmäisillä viikoilla järjestettävillä orientaatio päivillä esitys fyysisen aktiivisuuden harrastus mahdollisuuksista. Näkyvyydellä voitaisiin saada aktiiviseksi myös ne, jotka eivät kotimaassaan olleet aktiivisia ollenkaan tai vain vähän. Yhden kyselyyn vastanneen ehdotus oli ripustaa koulun seinälle juliste, jossa tiedotetaan missä ja milloin on mahdollista harrastaa fyysistä aktiivisuutta. Tämä olisi selkeä tapa saada tieto esille sinne missä opiskelijat ovat päivittäin. Kyselystä saatiin myös muita suoria ehdotuksia tiedotuksen kehittämiseksi. Näitä olivat tutoreiden pa-

rempi informointi ja liikunnallisten Facebook –ryhmien helpompi löytäminen. Tutoreilta opiskelijat saisivat suoraa informaatiota. Tutoreiden kouluttaminen viestin viejinä fyysisestä aktiivisuudesta voisi olla yksi keino kehittää tiedotuksen kulkua. Tutor-opiskelija on useimmiten ensimmäinen suomalainen, jonka kansainvälinen opiskelija tapaa. Hän tehtävänänsä on auttaa opiskelijaa kaikissa arjen toiminnoissa, nyt mukaan voisi liittää myös fyysisen aktiivisuuden. Sosiaalinen media kautta voitaisiin auttaa ryhmäytymisessä ja se antaisi myös sosiaalista tukea.

Tiedottamisen kohdalla on syytä pohtia ja ottaa huomioon myös tahdon vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen. Olivatko fyysisesti enemmän aktiiviset kansainväliset opiskelijat olleet itse aktiivisempia etsimään tietoa liikuntamahdollisuuksista? Oliko informaation hakemisen kohdalla siis ollut kyse siitä, kuka oli ollut aktiivisesti innokas hakemaan tietoa ja löytänyt sitä vai oliko tieto liikuntamahdollisuuksista todella ollut vähäistä. Kommunikaatio ja vuorovaikutustaitojen kohdalla, mikäli palvelua ei ole saatavana englanniksi tai muulla yhteisellä kielellä, harjoittelu joissain lajeissa voi olla hankalaa. Toisaalta liikunta rikkoo kielirajoja, koska elekieli korvaa ja tukee sanallista viestintää ja on yleismaallista.

Vastauksissa ehdotettiin urheiluvälineiden lainaamisen järjestämistä opiskelijoille, koska eri välineiden hankkiminen itse tulisi kalliiksi. Tämä olisi järkevää myös sen takia, ettei kansainvälisten opiskelijoiden tarvitsisi tuoda kaikkia urheiluvälineitä kotimaastaan asti, vaan välineet saisi paikan päältä. Yksi opiskelija ehdotti polkupyörien vuokraamista. Tämä mahdollistaisi pyörän käytön ilman, että se täytyy itse ostaa. Se antaisi myös mahdollisuuden pyöräilyyn sellaiselle henkilölle, joka ei tarvitse pyörää päivittäin vaan haluaisi vain silloin tällöin käydä pyöräretkillä. Tähän voitaisiin soveltaa Turun kansainvälisille opiskelijoille suunnattua ”starttipakettia”. Starttipaketissa opiskelija saa asuntoonsa tarvittavan välttämättömän irtaimiston, kuten peiton, tyynyn, astioita ym. Opiskelija noutaa paketin kansainväliseltä toimistolta tullessaan Turkuun panttia vastaan ja lähtiesään pantti palautetaan tilille. (Starting package Turku 2013) Urheiluvälineitä voitaisiin myös antaa käyttöön panttia vastaan. Tällaisen välinevaraston luomiseen ja toiminnan pyörittämiseen tarvitaan rahaa ja työvoimaa. Starttipaketti -

toiminnassa tekevät yhteistyötä Turun Ammattikorkeakoulu, Turun yliopisto ja Åbo Akademia, tällaista yhteistyötä voisi harkita myös liikunnan osa-alueella.

Kyselyyn vastanneet toivoivat liikuntapalveluiden hintojen alentamista opiskelijoille, julkisen halvan kuntosalin perustamista ja erilaisten ryhmien organisoimista kuntoilemaan yhdessä. Ryhmät kokoaisivat ihmiset yhteen, näin se antaisi sosiaalista tukea ja mahdollistaisi joukkuelajien harrastamisen. Tämä vaihtoehto olisi myös taloudellinen. Yksi ehdotus oli suunnitella valmiiksi lukujärjestykseen tunti liikuntaa. Idea on kehityskelpoinen, koska tällöin liikunta olisi organisoitua ja valmiiksi ajoitettua. Tämän jälkeen osallistuminen liikuntaan olisi vain itsestä kiinni, ympäristö olisi luonut mahdollistavat puitteet. Ehdotusta on kuitenkin haastava lähteä toteuttamaan, sillä lukujärjestykset ovat osa ammattikorkeakoulun organisaatiota, johon vaikuttavat merkittävästi Suomen infrastruktuuri.

”there can be more trial practices.”

Ehdotusta lajikokeilusta voitaisiin soveltaa näissä tilanteissa. Kyselyn perusteella opiskelijat olivat löytäneet uusien lajien pariin, lajikokeilun avulla voitaisiin jatkossakin mahdollistaa uusien lajien löytäminen.

Huomiota on kiinnitettävä myös miten tahto vaikuttaa aikatauluihin ja näiden suunnitteluun. Kuka kokee liikunnan mielekkääksi ja arvokkaaksi niin, että suunnittelee ja varaa aikatauluistaan ajan liikkumiselle ja omalle hyvinvoinnille. Ihminen joka ei koe liikuntaa arvoksi tai se ei kuulu hänen mielenkiinnon kohteisiinsa, tuskin suunnittelee aikatauluihinsa aikaa fyysiselle aktiivisuudelle. Toisaalta vastausten perusteella ei voida tietää, oliko esimerkiksi sosiaalinen ympäristö suurempi motivaatio tekijä fyysiselle aktiivisuudelle vieraassa ympäristössä kuin oma tahto. Moni vastaajista kertoi liikkuvansa myös nähdäkseen kavereita ja viettääkseen aikaa heidän kanssaan.

Osa opiskelijoista oli siis löytänyt omien harrastuksiensa pariin Suomessa, osa oli kokeillut uusia lajeja ja osa oli joutunut luopumaan harrastuksistaan. Liikunnan jatkuvuuteen vaikuttaa oma mielenkiinto. Oman liikuntalajin harrastus saattaa motivoida liikkumaan ja jatkamaan liikkumista enemmän kuin sellaisen lajin,

joka ei ole oma mielenkiinnon kohde. Oman harrastuksen kautta voi löytää myös samanhenkisiä ihmisiä, jotka saattavat vaikuttaa positiivisesti liikunnan jatkamiseen. Kun ihminen itse saa päättää mitä tekee, kokee hän itsemääräämisoikeutta. Itsemääräämisoikeus on yksi tärkeimmistä liikuntaan motivoivista tekijöistä, joka näkyy liikunnassa viihtymisenä ja sen jatkamisena. Näin ollen on tärkeää, että opiskelijat pystyvät jatkamaan omia harrastuksiaan Suomessa. Mikäli oman lajin harrastamiseen ei ole mahdollisuutta, uusi laji on aina haaste. Opiskelija laittaa itsensä tuntemattomaan paikkaan ja haastaa itsensä. Jos haastetaso on oikea hän saattaa saada onnistumisen kokemuksia, jotka ovat tärkeitä liikunnan merkityksiä. Onnistumisen kokemukset ja epäonnistumiset ovat kaikki elämyksiä. Kokemusten ja elämysten kautta opiskelija voidaan saada motivoitumaan liikunnasta.

7.3 Tutkielman validius ja reliaabelius

Tarkempien tulosten saamiseksi olisimme tarkentaneet kyselyä ainakin kahdella tapaa. Englannin kielen yksinkertaisuuteen olisi voinut panostaa vielä enemmän, koska nyt kyselyn vastauksista jouduttiin karsimaan osa kysymysten väärinymmärtämisen vuoksi pois. Yksinkertaisempi kieli olisi voinut estää väärinymmärrykset. Toiseksi olisimme kysyneet tarkentavia kysymyksiä fyysiseen aktiivisuuden laadusta ja määrästä. Arki- ja hyötyliikunta olisi erotettu harraste-liikunnasta, jotta kehitysehdotuksissa olisi voitu erotella sen mukaan mikä liikunnan muoto kaipaa eniten tukemista. Fyysisen aktiivisuuden tarkan tason määrittämiseksi olisi voitu kysyä liikunnan kokonaisminuuttimäärä viikkoa kohden, eikä vain kerta määrää viikkoa kohden. Tätä minuuttimäärää olisi ollut helpompi peilata aikaisempiin tutkimustuloksiin. Tutkielmamme keskittyi kuitenkin siihen mikä saa opiskelija liikkumaan, mitkä tekijät siihen vaikuttavat ja miten näitä tekijöitä voitaisiin tukea paremmin. Tästä johtuen fyysisen aktiivisuuden tarkka selvittäminen jäi vähemmälle. Emme olleet niin kiinnostuneita liikunnan tarkasta tuntimäärästä tai millä intensiteetillä liikunta tapahtui vaan ennemmin kuinka useasti opiskelijat olivat aktiivisia ja vastasiko tämä aktiivisuus kotimaan tasoa.

Mikäli tutkielma tehdään uudelleen saattaa reliabiliteettiin vaikuttaa meidän oma tulkintamme vastauksista. Monipuolisuutta vastausten analysointiin tuo kuitenkin kahden koulutusohjelman yhteistyö. Vastauksen tulkitseminen laadullisessa tutkimuksessa jää tutkijoiden tulkinnan varaan, tulkitsimme vastaukset oman tietotaitomme pohjalta, joku muu olisi saattanut tulkita vastaukset eritavalla.

Kysely lähetettiin vain kerran 178 opiskelijalle, joka on määrällisesti suuri ottaen huomioon kyselyn resurssit ja kyselyn luonteen kvalitatiivisena tutkielmana. Yhteistyössä toimeksiantajan kanssa pohdimme asiaa ja otimme riskin, koska vastausprosentti on aiemmissa kansainvälisen yksikön toteuttamissa sähköisissä kyselyissä ollut pieni. Sähköinen väylä kyselyn lähettämiseksi valittiin, koska toimeksiantaja oli sen kokenut hyväksi aikaisempien kyselyiden perusteella. Kyselyyn vastasi yhteensä 16 opiskelijaa, mielestämme vastauksia olisi voinut olla enemmänkin tutkimuksen kannalta. Toisaalta kvalitatiivinen tutkimus ei vaadi suurta tutkimusjoukkoa, vaan pyrkii ymmärtämään yksilöä kokonaisvaltaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85). Vaihto-opiskelijat, jotka vastasivat kyselyyn, olivat jo palanneet kotimaahansa. Suomessa oloaika oli heillä vielä tuoreessa muistissa, mutta tutkielman tulokset eivät tule hyödyntämään heitä enää samalla tavalla kuin tutkinto-opiskelijoita. Tutkinto-opiskelijat voivat hyötyä tutkielman tuloksista, jos kehitysehdotuksia lähdetään työstämään käytäntöön. Tämän ajattelimme vaikuttavan opiskelijoiden vastausprosenttiin: 9 % vaihto-opiskelijoista vastasi kyselyyn kun vastaava prosenttiluku tutkinto-opiskelijoilla oli 20%. Vastausprosenttiin on saattanut myös vaikuttaa, että saatekirjeet olivat erilaiset tutkinto- ja vaihto-opiskelijoille. Tutkinto-opiskelijoille lähetettiin meidän kirjoittama saatekirje (Liite 1: Saatekirje 1), johon oli avattu kyselyn tarkoitusta. Tämä saatekirje oli myös tarkoitus lähettää myös vaihto-opiskelijoille, mutta kansainvälinen yksikkö kirjoitti oman saatekirjeen, jonka he liittivät sähköpostiviestiin. (Liite 2 Saatekirje 2) Voidaan myös pohtia vastasiko kyselyyn enemmän sellaiset ihmiset, jotka ovat kiinnostuneita fyysisestä aktiivisuudesta kuin sellaiset, joita fyysinen aktiivisuus ei kiinnosta. Tämä saattaa näkyä väärentävästi tutkimustuloksissa fyysisen aktiivisuuden tasossa.

7.4 Ammatillinen kasvu tutkielman aikana

Opinnäytetyön aihe oli mielestämme ajankohtainen ja mielenkiintoinen. Aihe kosketi fysioterapian ja toimintaterapian koulutusaloja ja yhteistyö toi uusia ajatuksia molemmille. Aihe yhdisti meitä kiinnostuksesta kansainvälisyyteen, johon me molemmat tähtäämme tulevalla työurallamme. Koimme työn vahvistaneen ajatusta siitä, miksi fysioterapeuttien ja toimintaterapeuttien tulisi työskennellä yhdessä, ihmisen kokonaisvaltainen ymmärtäminen sai moniulotteisemman näkökulman. Me molemmat koimme oppineemme toisiltamme paljon ammatillista osaamista, jota oman koulutusohjelman kautta ei olisi tullut oppineeksi. Koimme myös antaneemme tutkielmalle paljon yhteistyömme avulla, tutkielmasta tuli avarakatseisempi kuin mitä siitä olisi tullut yhden koulutusohjelman työnä. Tutkielman teko laajensi ammatillista teoriapohjaa ja opetti ymmärtämään monikulttuurista maailmaa, jossa elämme. Miten ihmiset eroavat toiminnassaan ja ajatuksissaan toisistaan eri kansallisuuden perusteella, mutta kuinka samanlaisia me kaikki kuitenkin olemme.

LÄHTEET

- Bauman, A.; Reis, R.; Sallis, J.; Wells, J.; Loos, R. & Martin, B. 2012. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? Viitattu 10.8.2013. <http://www.efds.co.uk/assets/0000/7009/OO216.pdf>.
- Cavill, N.; Kahlmeier, S. & Racioppi, F. 2006. Physical activity and health in Europe: evidence for action. Geneve: World Health Organisation. Viitattu 15.8.2013. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/87545/E89490.pdf.
- Caspersen, C.; Powell, K. & Christenson, G. 1985. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Viitattu: 2.4.2013. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>.
- Chan, C. & Ryan, D. 2009. Assessing the Effects of Weather Conditions on Physical Activity Participation Using Objective Measures. Viitattu: 2.9.2013. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2790098/>.
- ESN-IAC Turku 2013. Viitattu 11.9.2013. <http://www.esn-iac.fi/>.
- Europa 2013. Euroopan komissio. Lehdistötiedote. Viitattu 25.3.2013. http://europa.eu/rapid/press-release_IP-13-275_fi.htm.
- European Commission 2010. Sport and Physical Activity. Special Eurobarometer 72.3. Viitattu 26.8.2013. http://ec.europa.eu/sport/library/documents/d/ebs_334_en.pdf.
- Fogelholm, M.; Kannus, P.; Kukkonen-Harjula, K.; Luoto, R.; Nupponen, R.; Oja, P.; Parkkari, J.; Paronen, O.; Suni, J. & Vuori, I. 2005. Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim.
- Fogelholm, M.; Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Helsinki: Oy Duodecim.
- Garam, I. 2005. Opiskelijoiden kansainvälinen liikkuvuus ja työelämä. Työnantajien näkemyksiä ulkomailla opiskelun ja harjoittelun merkityksistä. Kansainvälisen henkilövaihdon keskus CIMO. Viitattu 19.8.2013. http://www.cimo.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/cimo/embeds/cimowwwstructure/15451_opiskelijoiden_liikkuvuus_tyoelama.pdf.
- Higgins, V. & Dale, A. 2009. Ethnic Differences in Physical Activity and obesity. The University of Manchester. Viitattu 10.9.2013. <http://www.ccsr.ac.uk/publications/working/2009-05.pdf>.
- Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Graduryhmä. Viitattu 26.8.2013. http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti.pdf.
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. 11., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Karppinen, S. & Lempinen, J. 2009. Seikkailen elämyksiä –seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Kim, B. S. 2009. Acculturative stress, social support, and physical activity among international students in the United State. Texas A&M University. Viitattu: 25.9.2013. <http://repository.tamu.edu/bitstream/handle/1969.1/ETD-TAMU-2009-12-7435/KIM-THESIS.pdf?sequence=2>.
- Kielhofner, G. 2008. Model Of Human Occupation: Theory and Application. 4., edition. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.

Kiuru, B. 2012. Kansainvälisten opiskelijoiden muutto Euroopan Unioniin. Viitattu 17.9.2013. http://www.emn.fi/files/636/051012_EMN-OpiskelijaRap1Web.pdf.

KvaliMOTV 2013. Aineiston hankinta. Viitattu 20.5.2013. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6.html>.

Matarma, T. 2012. Liikunta on elämyksiä. Tutkimuskatsauksia 1/2012. Turku: Turun kaupunki kaupunkitutkimus- ja tietoyksikkö.

National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) 2008. Physical activity and the environment. Viitattu: 20.9.2013. <http://www.nice.org.uk/nicemedia/live/11917/38983/38983.pdf>.

Nieminen, R. & Nieminen, P. 2012. Juniorigolfareiden motivaatio ja viihtyminen golfharrastuksessa ja koululiikunnassa. Liikunta & Tiede 49 (6), 36–44.

Opetusministeriö 2009. Korkeakoulujen kansainvälistymisstrategia 2009-2015. Opetusministeriön julkaisuja 2009:21. Helsinki: Yliopistopaino.

Opetusministeriö 2010. Kehittämisohjelma maahanmuuttajien kotouttamiseksi liikunnan avulla. Opetusministeriön työryhmämuistiota ja selvityksiä 2010:16. Viitattu 20.8.2013. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/tr16.pdf?lang=en>.

Pirnes, E. & Tiihonen, A. 2010. Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista. Käsitteiden, kokemusten ja vastuiden uusia tulkintoja. Kasvatus & Aika 4 (2) 2010, 203-235. Viitattu 21.9.2013. http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?page_id=275.

Saaranen-Kauppinen, A.; Roivo, E.; Wallin, A. & Eskola, J. 2011. ”Kaino löysi parin, mutta jatkaa liikunnan harrastamista edelleen” – Sosiaaliset suhteet ja liikunta-aktiivisuus. Liikunta & Tiede 48 (6), 18–23.

Salmela-Aro, S. & Nurmi, J-E. 2002. Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu: PS-kustannut, Otavan kirjapaino Oy.

Scheers, T.; Philippaerts, R. & Lefevre 2013. Compliance with different physical activity recommendations and its association with socio-demographic characteristics using an objective measure. Viitattu 27.9.2013. <http://web.ebscohost.com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=65faee96-1707-4ebc-8b31-32cbe2a91932%40sessionmgr113&vid=4&hid=112>.

Starting package Turku 2013. Viitattu 10.9.2013. <http://www.startingpackage.utu.fi/>.

Taeho, Y.; Heewon, Y. & Gordon, B. 2008. Status of participation in physical activity among international students attending colleges and universities in the United States. Viitattu: 1.10.2013. <http://web.ebscohost.com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/detail?sid=ca3d40a8-2b2e-486e-bca3-a4b19c1361ff%40sessionmgr111&vid=12&hid=123&bdata=JnNpdGU9ZWlhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=afh&AN=34876578>.

Taeho, Y. 2009. Motivational attitudes toward participating in physical activity among international students attending colleges in the United States. College Student Journal. Vol. 43 Issue 3, p931-936. Viitattu: 20.9.2013. <http://web.ebscohost.com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/detail?sid=b3479b52-4a90492797e2dced1b1e94b%40sessionmgr112&vid=5&hid=112&bdata=JnNpdGU9ZWlhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=afh&AN=43969295>.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: University Press.

TULI Ry 2013. Viitattu 11.9.2013. <http://tuli.opiskelijakunta.net/>.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Turku 2013. Liikunta ja urheilu. Viitattu 11.9.2013.
<http://www.turku.fi/public/default.aspx?nodeid=10779&culture=fi-FI&contentlan=1>.

Tyson, P.; Wilson, K.; Crone, D.; Brailsford, R. & Laws, K. 2010. Physical activity and mental health in a student population. Journal of Mental Health. Informa Healthcare. Viitattu: 23.9.2013.
<http://web.ebscohost.com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=b3479b52-4a90-4927-97e2-daced1b1e94b%40sessionmgr112&vid=9&hid=112>.

UKK-instituutti 2012. Liikuntapiirakka Viitattu: 5.11.2012.
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>.

UNESCO 2013. Tiedoite. Viitattu 10.9.2013. http://www.unesco.org/new/en/media-services/single-view/news/unesco_director_general_urges_access_to_sport_for_all_and_zero_tolerance_on_corruption_in_sport_at_berlin_conference/#.UksDrxylwT8

Vasankari, T. 2010. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Kolmannella lähteellä. Julkaisukokonaisuus, 63-66. Viitattu 5.5.2013.
http://www.kolmaslahde.fi/images/stories/kolmannella_lahteella_julkaisu.pdf.

Vuokila-Oikkonen, P. 2010. Kansainvälisen tutkimuksen tuottama tieto kansainvälisten opiskelijoiden terveydestä ja hyvinvoinnista ja niihin tarjottavista palveluista. Kirjallisuuskatsaus. Viitattu 10.9.2013. http://cds.diak.fi/ff_customcss/Tiedostot/Materiaalit/images/kirjallisuuskatsaus.pdf.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Vuori, I.; Taimela, S. & Kujala, U. 2005. Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim.

Vuori, I. 2008. Uudet terveystieteiden suositukset Yhdysvalloista. Liikunnan ja urheilun maailma 14/2008. Viitattu: 22.8.2013.
http://www.slu.fi/lum/numero_14_2008/tutkittua/uudet_terveysliikuntasuosituksset/.

Wessman, J. 2010. Nuorten miesten liikuntatottumusten muutos varusmiespalveluksessa. Helsinki: Liikunta & Tiede 47 (6) 54-60.

Zacheus, T. 2009. Liikunnan merkitykset vuosina 1923-1988 syntyneiden suomalaisten nuoruudessa. Liikunta ja Tiede 46 (6), 34 – 40.

Zacheus, T.; Koski, P. & Rinne, R. & Tähtinen, J. 2012. Maahanmuuttajat ja liikunta. Liikuntasuhteen merkitys kotouttamiseen Suomessa. Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja A: 212, kasvatustieteiden laitos.

Saatekirje

Cover Letter

You, who completed your degree or part of it at Turku University of Applied Sciences, now it's your possibility to have an impact on the sporting circumstances of international students in Turku and Salo.

This questionnaire is part of our *thesis "Supporting international students' physical activity during the studies in Finland"* which applicant is Turku University of Applied Sciences' International Office. Our purpose is to support the International Office, in developing international students' sport possibilities.

Your answers to these questions are very valuable in forming our thesis. We would really appreciate it if you could spend a few moments (approximately 10 min) for this questionnaire.

Please be brave and answer the following questions and explain as much as possible. We thank you for your time.

Responses praised,

Marianne Muurinen, Occupational Therapy student

Mirva Lindström, Physiotherapy student

Turku University of Applied Sciences, Well-being Services

Saatekirje 2

Cover Letter 2

Questionnaire about exchange students' physical activity: Two of our Finnish degree students, Mirva and Henna, are doing their Bachelor's thesis about "Supporting international students' physical activity during the studies in Finland". They would really appreciate it if you could spend a few moments (approximately 10 min) for this questionnaire by 30th of June.

Supporting international students' physical activity

1. Age: *

2. Sex: *

☐ Female ☐ Male

3. What is your nationality? *

4. Where did you studied in TUAS? *

☐ Salo ☐ Turku

5. How long have you been/ will you be studying in TUAS? *

☐ Less than three months

☐ 3-6 months

- ☐ 6-12 months
- ☐ over 12 months

6. During a typical week in your home country, how often do you exercise?
(Exercise being at least 10 minutes of physical activity) *

- ☐ 0
- ☐ 1 time a week
- ☐ 2-3 times a week
- ☐ 4 times a week
- ☐ 5 or more times a week

7. What kind of exercise? *

8. During a typical week in Finland, how often do you exercise? (Exercise being at least 10 minutes of physical activity) *

- ☐ 0
- ☐ 1 time a week
- ☐ 2-3 times a week
- ☐ 4 times a week
- ☐ 5 or more times a week

9. What kind of exercise? *

10. If you exercise less in Finland than you do in your home country, why is it so? What are the biggest barriers to doing exercise in Finland? Please explain thoroughly.

11. If you exercise more in Finland than you do in your home country, why is it so? What made it possible? Please explain thoroughly. Where did you find information about the opportunities of physical activities?

12. Were you able to do the same sports/ exercise in Turku or Salo than in your home country while you studied at TUAS?

13. If you answered yes to question 12, how did you find out about that sport in Finland?

14. If you answered no to question 12. why didn't you continue to do your sport while in Finland? What would have made it possible to continue to do the sport while in Finland?

15. What are your motivations for doing sports/exercise in your home country? Please provide your answer in full sentences.

16. Were the above motivations the same which made you want to exercise/play sports in Finland? If not, what made you want to exercise/play sports in Finland?

17. Do you think there were any benefits from doing sports during your studies?

18. How would you develop the sport/fitness possibilities in Turku or Salo?

19. What things would make it easier to take part in different physical activities
What things would be the barriers to take part in different physical activities?

20. Were there enough information about sport/ fitness possibilities? If not, what could have been done differently?
